
PERSPECTIVAS

ESTUDIOS PRELIMINARES DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN EMOCIONAL (CAE) EN POBLACIÓN MILITAR

PRELIMINARY STUDY ON THE APPLICATION OF THE QUESTIONNAIRE OF EMOTIONAL SELF-EVALUATION (CAE) IN MILITARY SUBJECTS

*Luciana Becerra**

*Silvia B. Gelvan de Veinsten***
Colegio Militar de la Nación

RESUMEN

Se presentan las características y estudios preliminares del Cuestionario de Autoevaluación Emocional. El desarrollo del cuestionario, surge en el marco de una investigación, cuyo objetivo es analizar los efectos de la implementación de un método psicopedagógico (MAAR, de Gelvan de Veinsten) en los primeros cursos de una carrera de formación militar. El cuestionario toma los aportes del TMMS-24 adaptado al español por Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos (2004), así como también de la escala TAS-20 para la evaluación de Alexitimia (Martínez Sánchez, 1996).

Esta compuesto por 68 ítems con 4 opciones de respuestas, que se distribuyen en tres áreas principales de evaluación: Autoevaluación emocional intrapersonal, Autoevaluación emocional interpersonal y Alexitimia. Se incluyen dos indicadores de validez: Consistencia y Omisiones.

Se realizaron estudios en una muestra piloto de 30 cadetes del Colegio Militar. Los datos obtenidos señalan que el cuestionario presenta características psicométricas adecuadas para la evaluación en población militar, resultando también una propuesta promisoriosa para la identificación de indicadores de inteligencia emocional en otros ámbitos de aplicación.

* Lic. en Psicología. Profesora de Investigación en el Colegio Militar de la Nación.

** Dra. en Psicología. Directora del proyecto "Técnicas Psicopedagógicas para la integración de la Inteligencia Emocional en la formación de Cadetes del CMN". Colegio Militar de la Nación.

Agradecimientos: Al Cnel. Sergio Barreiro, ex jefe de la Secretaría de Investigaciones y al Cnel. Alejandro Torres, actual jefe de la Secretaría de Investigación del Colegio Militar de la Nación, a la Lic. Claudia Echeverría, al Lic. Fernando Gasalla y a la Dra. Blanca Saucedo, profesores colaboradores del proyecto y a los cadetes de 1°3ª y 1°9ª del CMN que fueron indispensables para el desarrollo de este trabajo.

Se considera que la muestra es pequeña, pero en el primer semestre de 2010 se aplicará a otros estudiantes del primer año del Colegio Militar y de otros ámbitos universitarios.

Palabras clave: validación – cuestionario – inteligencia emocional – militares.

ABSTRACT

This article presents the characteristics and preliminary studies of the Questionnaire of Emotional Self-evaluation. The development of the questionnaire starts in the framework of a research, which aims to analyze the effects of the implementation of a psychopedagogical method (MAAR, from Gelvan de Veinsten) in the first years of a military career. The questionnaire brings the standpoint of the TMMS-24 adapted to Spanish by Fernández-Berrocal, Extremera and Ramos (2004), and the TAS-20 scale for the evaluation of Alexitimia (Martínez Sánchez, 1996)

It is composed by 68 items with 4 options for answering, distributed in three main areas of evaluation: Intra-personal emotional self-evaluation, Inter-personal emotional self-evaluation and Alexitimia. Two indicators for validity are included: Consistency and Omissions.

The study is made on a pilot sample of 30 cadets from the Military School. Data obtained shows that the questionnaire presents psychometric characteristics valid for evaluation in military subjects, being also a relevant proposal for the identification of indicators of emotional intelligence among other fields of application.

We consider that the sample is small, but in the first semester 2010 it will be implemented to other students of the first year in the Military School and other university settings.

Key words: validation, questionnaire, emotional intelligence, military.

Introducción

Este trabajo forma parte de un proyecto de investigación llevado a cabo en una institución de formación militar. El objetivo de dicha investigación es explorar la posibilidad de promover la integración de la Inteligencia Emocional (IE) para la resolución de conflictos a través de un procedimiento psicopedagógico. Para ello se propone el análisis de la implementación y los resultados del llamado Método de Aprendizaje Afectivo Reflexivo (MAAR), de Gelvan de Veinsten, en los primeros cursos de la carrera de oficiales en el Colegio Militar. Este método busca integrar aspectos afectivos tanto intra como interpersonales a los procesos de aprendizaje, promoviendo la reflexión sobre las emociones generadas en la lectura o aplicación del material académico. Las experiencias preliminares en otros ámbitos de enseñanza¹ denotan que el método facilita la comprensión de los problemas, mejora el análisis de los materiales y permite una mayor apropiación de los temas estudiados.

El análisis e implementación de esta técnica psicopedagógica, deriva de la importancia que ha tomado en los últimos años el constructo de Inteligencia Emocional (IE) y el lugar que paulatinamente ha ido ocupando en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

1. Universidad del Salvador, Cátedra Psicodiagnóstico de Adultos, Carrera de Especialización en Psicodiagnóstico. Universidad del Museo Social Argentino, Cátedra Psicología del Trabajo, Carrera de Relaciones Laborales. Feria del Libro. Jornadas Internacionales de Educación. (2007-2008)

Dentro del ámbito militar, el Mayor David S. Abraham (2007) del ejército de los Estados Unidos, afirma que la el desarrollo de la IE permite un mejor acercamiento entre jefes y subordinados, facilitando el acceso a diversos niveles de información dentro de los grupos, lo que resulta imprescindible para la toma de decisiones en situaciones de crisis. Investigaciones anteriores llevadas a cabo en el Colegio Militar (Gelvan de Veinsten, 2008) señalan que docentes y alumnos refieren una mayor necesidad de herramientas psicopedagógicas para la formación en el manejo de las emociones, tanto a nivel grupal como individual, percibiendo en cierto sentido, la habilidad emocional como un factor facilitador para un liderazgo efectivo.

El constructo de IE propone una visión funcionalista de las emociones, focalizando la mirada en la confluencia de los procesos afectivos y cognitivos, que clásicamente se habían abordado por separado. Se parte del supuesto de la unión recíproca e indivisible de las emociones con la cognición (Extremera y Fernández Berrocal, 2004). El manejo de la información que aportan los estados afectivos, favorecerían una mejor adaptación y resolución de los conflictos cotidianos.

Extremera y Fernández Berrocal (2004) señalan que en el contexto educativo, el cociente intelectual de los alumnos es insuficiente para predecir su éxito y que las emociones, han dejado de considerarse elementos perturbadores de los procesos cognitivos, para ser evaluadas como fenómenos vitales que proporcionan información útil en la resolución de conflictos

El método MAAR promueve la reflexión sobre los sentimientos y emociones que despiertan los textos o materiales de aprendizaje, integrándolos con las preguntas u obstáculos conceptuales que los mismos generan. Dentro de la investigación, se aplicará a un grupo de alumnos el método MAAR, comparándose los rendimientos e indicadores de diferentes variables con otro grupo control del mismo nivel académico.

En la planificación y el diseño de la investigación, se consideró necesario además, , obtener alguna medida sobre indicadores de IE, a fin de controlar la variable en los grupos a comparar. Si bien el objetivo del MAAR no es promover directamente la IE, era conveniente controlar de alguna forma esta variable para no confundir las diferencias en los resultados de la aplicación del método, con diferencias basales en los niveles de IE. Con este objetivo se analizaron las herramientas utilizadas habitualmente en la evaluación de la IE, para lo cual fue de gran utilidad la revisión realizada por Extremera y Fernández Berrocal (2004). Los autores describen con detalle los instrumentos implementados en poblaciones de habla castellana, diferenciando los autoinformes de las medidas de habilidad. Los tipos de instrumentos mencionados, implican cada uno, determinadas ventajas y desventajas. Los autoinformes facilitan una medición rápida y económica de la percepción de los individuos sobre su manejo emocional, pero están atados a la subjetividad del informante, en la medida que se solapan con características de personalidad, su autoconcepto, su capacidad de insight y la deseabilidad social. Las llamadas medidas de habilidad proponen una medida más objetiva del constructo, en cuanto enfrentan a la persona a una serie de actividades o tareas donde solo el evaluador conoce sus objetivos e interpretación. No obstante, estas técnicas presentan críticas respecto al acuerdo que se requiere para valorar una respuesta como correcta o idónea, ya que un resultado determinado puede ser positivo en una situación y negativo en otra. Las medidas de habilidad requieren también mayor inversión de tiempo y recursos, resultando de difícil acceso en nuestro medio.

Considerando las posibilidades de tiempo y recursos humanos disponibles, se decidió desarrollar un cuestionario de tipo autoinforme para el relevamiento de los indicadores de IE junto con una batería de pruebas complementarias.

En relación con el CAE, partimos de la base que si bien la autoevaluación del sujeto sobre su manejo emocional no puede considerarse una medida directa de la IE, aporta datos relevantes sobre la variable. Es probable que una persona con un manejo eficiente de sus sentimientos, admita percibir comprender y regular adecuadamente las emociones que percibe y por el contrario, aquellas personas que no manejen exitosamente los sentimientos, se muestren algo más reticentes a brindar información al respecto. Por otro lado no podemos negar la influencia de la deseabilidad social en las respuestas, pero creemos que ésta tiene un lugar menor en la evaluación, cuando nos focalizamos en la comparación de los puntajes obtenidos por los mismos sujetos antes y después de la aplicación del MAAR. Obviamente, la integración de los datos con otras fuentes de evaluación, permitirá valorar con mayor justeza la validez de las inferencias que surjan del cuestionario, favoreciendo un control más amplio de las variables intervinientes.

A continuación, se presentan las características del cuestionario propuesto, al que dimos en llamar *Cuestionario de Autoevaluación Emocional (CAE)*, así como los resultados obtenidos en los estudios preliminares sobre sus características psicométricas.

La aplicación del cuestionario en muestras más numerosas y variadas, así como la ampliación de los estudios de validez y confiabilidad en dichos grupos permitirá considerar si los puntajes obtenidos de la técnica resultan apropiados para inferir características u aspectos asociados a la IE en circunstancias diferentes a la de esta investigación.

Características del cuestionario

El objetivo principal de la técnica es obtener indicadores sobre la evaluación que el sujeto realiza respecto la percepción, comprensión y regulación de sus propias emociones y la de los demás.

Es un cuestionario autoadministrable de 68 ítems, con 4 opciones de respuesta en formato tipo Likert. Los enunciados refieren comportamientos y actitudes adoptadas frente a las emociones, ya sean propias o de otras personas. Las opciones de respuesta dan cuenta de la frecuencia con que el sujeto adopta dichos comportamientos o actitudes, variando desde "Nunca o casi nunca" a "Siempre o casi siempre".

Los ítems se agrupan en dos áreas de evaluación principales y en dos indicadores de validez. La primer área corresponde a la Autoevaluación emocional, que a su vez se divide en Autoevaluación emocional intra personal e interpersonal. La segunda área, da cuenta de características o actitudes asociadas a la alexitimia, es decir la dificultad para expresar verbalmente los sentimientos. Para valorar la validez de las respuestas del sujeto, se considera un indicador de consistencia y la cantidad de omisiones realizadas a lo largo del cuestionario.

Como Autoevaluación emocional, se entiende la percepción que tiene el sujeto sobre su capacidad o habilidad para el manejo de las emociones y sentimientos en la vida cotidiana. Se considera un indicador global de la percepción del sujeto sobre su inteligencia emocional,

y se divide en dos dimensiones más específicas, referidas al manejo de las emociones propias y el manejo de las emociones de quienes lo rodean.

Las escalas correspondientes a la Autoevaluación intrapersonal se deriva directamente de la adaptación española de Fernández - Berrocal, Extremera y Ramos (2004) del inventario TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale). Se mantiene la estructura propuesta por los autores, pero se realizan modificaciones sobre la redacción de los ítems, adaptándose el lenguaje a modalidades más locales del habla.

La Autoevaluación intrapersonal, se divide en tres escalas: Percepción intrapersonal, Comprensión intrapersonal y Regulación intrapersonal. Los ítems que componen estas escalas dan cuenta de la concepción que tiene el sujeto sobre su capacidad para percibir las emociones, comprenderlas y diferenciarlas adecuadamente, así como su habilidad para regularlas en pos de un mayor equilibrio y bienestar.

En cuanto a la escala de Autoevaluación interpersonal, interesaba evaluar la percepción del sujeto, respecto a las actitudes y comportamientos que adopta frente a las emociones de quienes lo rodean. Para esto se redactaron ítems equivalentes a la primer parte, refiriéndolos ya no a las propias emociones, sino a la percepción, comprensión y regulación de las emociones de los demás. Esta área se divide nuevamente en tres escalas: Percepción interpersonal, Comprensión interpersonal y Regulación interpersonal. Los ítems referentes a estas escalas, dan cuenta de la concepción que tiene el sujeto respecto a su capacidad para percibir las emociones de los demás, diferenciarlas entre sí, e implementar acciones para que los otros modifiquen aquellas consideradas habitualmente negativas.

Además de las adaptaciones y agregados antes mencionados, se incluyeron en el cuestionario los ítems correspondientes a la versión española de la escala TAS-20 (Martínez Sánchez, 1996), adaptada y validada en nuestro medio por la Dra. Casullo y colaboradores en el marco de diversas investigaciones con población general y grupos específicos (Paez, Casullo, 2000).

Se revisaron los ítems, haciéndose pequeñas modificaciones en algunos de los enunciados para adaptarlos a la población de estudiantes militares, siguiendo las sugerencias de los docentes y algunos cadetes que participaron en una evaluación preliminar. Se adecuaron, también, las opciones de respuesta al resto del cuestionario, intercalando el orden de los enunciados con los del resto de las escalas.

Al plantear un cuestionario auto descriptivo sobre el manejo emocional, resultaba importante considerar si la persona se identificaba con dificultades para expresar y diferenciar adecuadamente sus emociones de manera verbal. Los resultados de la TAS-20 brindan indicadores adecuados sobre la presencia o no de alexitimia, por lo que permitiría valorar la autoevaluación emocional del sujeto, considerando la modalidad de expresión emocional con que se reconoce la persona.

Aquellas personas que puntúen bajo en Alexitimia, no tendrían inconvenientes para expresar y diferenciar verbalmente sus emociones, por lo que su autoevaluación de la percepción, comprensión y regulación de sentimientos puede considerarse confiable. Los puntajes altos en la escala de Alexitimia, indicarían dificultades en la verbalización de los afectos, por lo que deberá interpretarse con cautela la descripción realizada por el evaluado en el resto del cuestionario. En este último caso, es posible que los resultados obtenidos en el área de Autoevaluación emocional no representen adecuadamente la percepción que tiene el sujeto del

manejo de los sentimientos, ya que su capacidad para diferenciarlos y expresarlos correctamente de manera verbal se encontraría disminuida.

Por último, se consideraron dos indicadores de validez, a fin de poder controlar la consistencia de las respuestas y evitar tomar como representativas, aquellas descripciones surgidas de contestaciones al azar.

Corrección y evaluación

Para cada una de las áreas, se obtendrá un puntaje total, correspondiente a la suma de los ítems que lo componen. A nivel general se van a obtener cuatro puntajes principales:

- a) Autoevaluación emocional b) Alexitimia c) Consistencia d) Omisiones

El primer puntaje se refiere a la suma de cada una de las áreas evaluadas referentes a la autoevaluación emocional, mientras que el puntaje de Alexitimia agrupa los ítems derivados de la escala TAS-20. El puntaje de la escala de consistencia evalúa la presencia de contradicciones en la descripción y debe considerarse junto con la cantidad de omisiones para sopesar la validez del protocolo.

Para calcular los puntajes, se le asigna a cada una de las opciones de respuesta un valor, el cual puede ser directo o indirecto:

TABLA 1. Valores asignados a las opciones de respuesta.

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
Valor directo	1	2	3	4
Valor indirecto	4	3	2	1

Para la interpretación de los puntajes, se construirán baremos específicos para población civil y militar, no obstante, hasta tener las muestras definitivas de baremización, se utilizarán puntajes de corte considerando al rango de puntajes posibles de cada escala. En la tabla A2 del Anexo se presentan los cortes percentilares para la muestra de la prueba piloto. La misma puede ser utilizada como baremo provisional en la muestra militar, considerando los puntajes mayores al percentil 75 como elevados y aquellos que se encuentren por debajo del percentil 25 como puntajes bajos.

Autoevaluación emocional

Las áreas de autoevaluación intra e interpersonal se descomponen en tres dimensiones cada una, agrupando los ítems correspondientes a la percepción, comprensión y regulación emocional. Para el cálculo de cada puntaje, se suman los valores de las respuestas, considerando el valor directo asignado a cada opción de respuesta.

TABLA 2. Clave de corrección para Autoevaluación emocional.

	Suma de respuestas a los ítems
A1: Percepción emocional intrapersonal	1-13-25-37-45-51-57-63
A2: Comprensión emocional intrapersonal	9-21-32-43-49-55-61-67
A3: Regulación emocional intrapersonal	5-17-29-41-47-53-59-65
A: Autoevaluación emocional intrapersonal	A1+A2+A3
B1: Percepción emocional interpersonal	7-19-31-42-48-54-60-66
B2: Comprensión emocional interpersonal	3-15-27-39-46-52-58-64
B3: Regulación emocional interpersonal	11-23-35-44-50-56-62-68
B: Autoevaluación emocional interpersonal	B1+B2+B3
Autoevaluación emocional	A+B

Es recomendable comenzar por el análisis del puntaje global de Autoevaluación emocional, interpretando luego los puntajes de A y B a fin de verificar si existen diferencias importantes en cuanto al manejo intra o interpersonal de las emociones y por último identificar cuál es la visión del evaluado sobre su capacidad para la percepción, la comprensión y la regulación de las emociones en cada una de las áreas.

Autoevaluación emocional: Evalúa la percepción que tiene el sujeto sobre la percepción, comprensión y regulación de los sentimientos, tanto propios como ajenos. Señalaría la percepción global sobre su capacidad para manejar las emociones y utilizarlas de manera efectiva en la vida cotidiana.

El rango de puntajes varía de 48 a un máximo de 192. Un puntaje bruto igual o mayor a 156 indicaría que el sujeto se percibe con una muy buena capacidad para el manejo de las emociones, se considera hábil para percibir, comprender y regular los sentimientos en la vida cotidiana. Un puntaje por debajo de 84, la persona se percibe con una escasa capacidad para manejar los sentimientos de manera adecuada. Le costaría diferenciar las emociones, entender a que responden o porqué se presentan, y por lo tanto es esperable que su habilidad para regularlas no se encuentre muy desarrollada.

La escala de autoevaluación emocional se compone de dos grandes áreas: Autoevaluación emocional interpersonal e intrapersonal. La interpretación de estas áreas por separado permite evaluar si la percepción del sujeto sobre sus habilidades es equitativa, o bien se reconoce con mayor capacidad intrapersonal que interpersonal o a la inversa.

A. Autoevaluación emocional intrapersonal: Refiere a la percepción del evaluado respecto a su capacidad para manejar sus propios sentimientos. Da cuenta de la frecuencia con que presta atención a sus emociones, si puede diferenciarlas y regularlas adecuadamente. El rango de valores oscila entre los 24 y 96 puntos. Un puntaje bruto mayor o igual a 78 indicaría que el sujeto se describe con una muy buena capacidad intrapersonal para el manejo de las emociones, mientras que un puntaje menor a 42 ubica a la persona en el rango menor de puntajes. En este caso, la persona reconocería que no atiende sus sentimientos con frecuencia, pudiendo tener dificultades para la comprensión y regulación de los mismos.

La escala A (*Autoevaluación emocional intrapersonal*), se subdivide en tres dimensiones, correspondientes a la percepción, comprensión y regulación de los propios sentimientos. La evaluación de estas dimensiones permite ahondar sobre la percepción del sujeto respecto al manejo intrapersonal de las emociones.

A1. Percepción emocional intrapersonal: La escala evalúa la frecuencia con que la persona presta atención a sus emociones y la valoración que hace respecto a la importancia de sus sentimientos en la vida cotidiana. Un puntaje igual o mayor a 26 se considera elevado, es decir, que la persona dice atender con frecuencia a sus emociones, asignándoles un valor importante en la vida cotidiana. Valores menores o iguales a 14, se asociarían con una baja atención a los sentimientos, por lo que el sujeto tendería a darle poca relevancia a sus emociones.

A2. Comprensión emocional intrapersonal: La escala evalúa la frecuencia con que la persona diferencia y comprende sus emociones. Un puntaje igual o mayor a 26 indicaría que la persona considera que puede comprender y diferenciar adecuadamente sus emociones. El sujeto se describiría con habilidades suficientes para distinguir sus sentimientos y relacionarlos con determinada motivación o circunstancia. Valores menores o iguales a 14, se asociarían con una baja comprensión de los propios sentimientos, el sujeto puede confundirlos o no saber exactamente a qué se refieren o de dónde se derivan.

A3: Regulación emocional intrapersonal: La escala evalúa la percepción del sujeto sobre sus habilidades para cambiar sus emociones cuando estas son negativas o lo perjudican. Las personas con puntajes mayores a 26, se identificarían con capacidad suficiente para mejorar su ánimo cuando es necesario, percibiéndose con recursos adecuados para la regulación de sus emociones. Los puntajes menores o iguales a 14, indicarían que la persona tiene dificultades para modificar su estado de ánimo o bien que no intenta cambiarlo, dejándose llevar por sus sentimientos.

B. Autoevaluación emocional interpersonal: Evalúa la percepción del sujeto sobre su habilidad para comprender y manejar las emociones de quienes lo rodean. Refiere a la frecuencia con que la persona atiende los sentimientos de los demás, en que medida cree diferenciarlos o comprenderlos y con que asiduidad intenta cambiarlos de manera favorable. El rango de valores oscila entre los 24 y 96 puntos. Un puntaje bruto mayor o igual a 78 indicaría que el sujeto se describe con una muy buena capacidad para la comprensión y manejo de las emociones de los demás, mientras que un puntaje menor a 42 señalaría la percepción de una escasa habilidad en dicho sentido. Los puntajes bajos se presentarían en personas que atienden poco lo que los demás sienten o las emociones que expresan quienes están a su alrededor, les costaría comprenderlos adecuadamente, viéndose poco capaces o poco interesados en modificar el ánimo de los demás.

Al igual que la escala A, la Autoevaluación emocional interpersonal se subdivide en tres dimensiones, correspondientes a la percepción, comprensión y regulación de los sentimientos de los otros. La evaluación de estas dimensiones permite ahondar sobre la percepción del sujeto respecto al manejo interpersonal de las emociones.

B1. Percepción emocional interpersonal: La escala evalúa la frecuencia con que la persona presta atención a las emociones de los otros y la valoración que hace respecto a la

importancia que tienen los sentimientos de quienes lo rodean en su propia vida. Un puntaje igual o mayor a 26 señalaría que la persona evaluada considera que atiende con frecuencia a las emociones de los otros, asignándoles un valor importante en su vida cotidiana. Valores menores o iguales a 14, se asociarían con una baja atención a las emociones de los otros, por lo que el sujeto tendería a darle poca relevancia a lo que los demás sienten.

B2. Comprensión emocional interpersonal: La escala evalúa la frecuencia con que la persona diferencia y comprende las emociones de quienes lo rodean. Un puntaje igual o mayor a 26 indicaría que la persona considera que puede comprender y diferenciar adecuadamente las emociones de los demás. Valores menores o iguales a 14, se asociarían con una baja comprensión de los sentimientos ajenos, el sujeto puede no saber exactamente a qué se refieren los demás cuando hablan de sus emociones o expresan distintos sentimientos.

B3: Regulación emocional interpersonal: La escala evalúa la percepción del sujeto sobre sus habilidades para cambiar el ánimo de los otros cuando este es negativas. Las personas con puntajes mayores a 26, se identificarían con capacidad o interés suficiente para intentar cambiar las emociones con quienes interactúa cuando esto es necesario. Los puntajes menores o iguales a 14, indicaría que la persona tiene dificultades para modificar el estado de ánimo de los demás o bien que no lo intenta ya sea por falta de interés o por considerarse sin capacidad para ello.

Alexitimia: Para la escala de alexitimia, se obtienen cuatro puntajes, tres correspondientes a los factores en que se descompone la alexitimia y un puntaje total, correspondiente a la suma de cada uno de los factores. Para el cálculo de cada puntaje, se deben sumar los valores de las respuestas a los ítems que figuran en la Tabla 2. *En los casos que figura el signo *, se deben sumar los valores invertidos expresados anteriormente en la Tabla 1.*

TABLA 3. Clave de corrección para Alexitimia.

	Suma de respuestas a los ítems
FI: Dificultad de discriminación de sentimientos	2-8-14-20-26-36-38*
FII: Dificultad de expresión de sentimientos	4-10*-16-22-28
FIII: Pensamiento orientado a lo externo	6*-12-18*-24-30-33*-34*-40
Alexitimia	FI+FII+FIII

La adaptación original de Martínez Sánchez (1996), consta de cinco opciones de respuesta, oscilando los puntajes posibles entre 20 y 100. Dentro de este rango, se considera que los puntajes iguales o mayores a 61 indican la presencia de alexitimia (Paez, Casullo, 2000).

Al reducir las opciones de respuesta, se modifica el rango de puntajes, por lo que también debe modificarse el punto de corte para la escala incluida en el nuevo cuestionario. El rango de puntajes posibles en esta versión oscila entre los 20 y 80 puntos. En la adaptación original el puntaje de corte se encuentra un punto por encima de la mitad de los puntajes posibles.

Manteniendo la misma proporción se debe considerar como punto de corte el valor de 51 para el puntaje total de Alexitimia del cuestionario CAE.

Para la interpretación de los puntajes, entonces, se debe calcular el valor total de la escala y el de los factores individuales que la componen, siguiendo la clave que figura en la Tabla 3. Si el puntaje de la escala total es igual o mayor a 51, es dable suponer que el sujeto evaluado presente características o actitudes asociables a la alexitimia. Cuanto más elevado el valor total, mayores serían las dificultades para expresar y diferenciar los sentimientos mediante formas verbales y por lo tanto, menos confiable será la autoevaluación realizada por la persona respecto al manejo emocional.

En aquellas personas que presentan indicadores de alexitimia, el análisis de los puntajes obtenidos en los tres factores que componen la escala, permitirá considerar de manera cualitativa, qué característica predomina o tiene más peso en las dificultades de expresión verbal de sus emociones.

El *Factor I “Dificultad de discriminación de sentimientos”*, refiere a las limitaciones que la persona puede tener para identificar los sentimientos y diferenciarlos a su vez de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional. Por ejemplo, los individuos con puntajes elevados en esta escala pueden tener problemas para distinguir la angustia de una sensación de dolor u opresión el pecho. Posiblemente tienda a describir sus sentimientos en términos físicos, confundiendo muchas veces la emoción en sí con las sensaciones corporales que la acompañan.

El rango de puntajes del Factor I oscila entre los 7 y 28 puntos, pudiendo considerarse un valor elevado aquel que sea igual o mayor a 18.

El *Factor II “Dificultad de expresión de sentimientos”*, tiene que ver con la evaluación de limitaciones en la capacidad de transmitir a los demás los propios sentimientos o emociones. Las personas con puntajes elevados en este Factor pueden no tener dificultades para diferenciar sus sentimientos, pero no hallan las palabras correctas para describir sus emociones a los demás. Posiblemente no estén habituados a hablar de sus sentimientos con otros y no se sientan representados por la forma en que expresan sus emociones. Estas dificultades pueden generar sensaciones de incomprensión o distancia respecto a los demás, promoviendo la idea de que nadie entiende lo que les pasa.

El rango de puntajes del Factor II oscila entre los 5 y 20 puntos, pudiendo considerarse un valor elevado aquel que sea igual o mayor a 13.

El *Factor III “Pensamiento orientado a lo externo”*, se asocia a un estilo cognitivo comúnmente presente en personas con alexitimia, relacionado con el llamado “pensamiento operatorio”. Las personas con alexitimia evidenciarían cierta constricción en los procesos simbólicos, mostrando una escasa capacidad para la fantasía, la rememoración o el manejo simbólico de los afectos. Se preocuparían en general por los detalles o acontecimientos externos, orientando su atención e interés más en el entorno que en sí mismo. Pueden tener una capacidad de insight limitada y ser poco introspectivos. Los sujetos con puntajes elevados en este Factor, demostrarían un escaso interés en sus sentimientos y en describir las emociones, orientándose más hacia aspectos más concretos y objetivos del contexto en que se encuentran.

El rango de puntajes del Factor III oscila entre los 8 y 32 puntos, pudiendo considerarse un valor elevado aquel que sea igual o mayor a 21.

Puntajes elevados en la escala general de Alexitimia o cualquiera de los tres Factores que la componen, deben ser considerados a la hora de evaluar las escalas de Autoevaluación emocional. La existencia de dificultades en la expresión o diferenciación verbal de las emociones, arrojarían dudas sobre la habilidad del individuo para describir a través del lenguaje su capacidad para percibir, comprender o regular los sentimientos propios y de quienes lo rodean.

Consistencia: Para calcular el indicador de Consistencia se deben recodificar 15 ítems del cuestionario a fin de agrupar las opciones de respuesta en solo dos variantes. En el cuadro que sigue se expresan los números de los ítems a recodificar y los valores a asignar a cada opción de respuesta.

TABLA 4. Recodificación de respuestas para escala de Consistencia.

Ítems de consistencia	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
2-4-9-10-14-18-21-29-32-33-36-38-55-61-67	1	1	2	3

Las respuestas a los ítems que componen la escala de consistencia se agrupan de pares, los cuales refieren a contenidos o conceptos similares. En la Tabla 5 se presentan los pares de respuesta que implican inconsistencias en la descripción del evaluado. Se debe sumar un punto por cada inconsistencia, invalidando el protocolo si se obtienen 4 o más puntos.

TABLA 5. Clave de corrección para Consistencia.

Sumar un punto por cada par de respuesta	
Item 2: cod 1 - ítem 21: cod 1	Item 2: cod 2 - ítem 21: cod 2
Item 4: cod 1 - ítem 55: cod 1	Item 4: cod 2 - ítem 55: cod 2
Item 9: cod 1 - ítem 14: cod 1	Item 9: cod 2 - ítem 14: cod 2
Item 10: cod 1 - ítem 55: cod 2	Item 10: cod 2 - ítem 55: cod 1
Item 18: cod 1 - ítem 33: cod 2	Item 18: cod 2 - ítem 33: cod 1
Item 21: cod 2 - ítem 61: cod 1	Item 21: cod 1 - ítem 61: cod 2
Item 32: cod 1 - ítem 38: cod 2	Item 32: cod 2 - ítem 38: cod 1
Item 36: cod 1 - ítem 67: cod 1	Item 36: cod 2 - ítem 67: cod 2

Esta escala evalúa el nivel de contradicciones o inconsistencias en la descripción del evaluado. Más de 4 puntos, indica que el sujeto ha contestado de forma poco consistente, identificándose con características o actitudes contrapuestas en más de una oportunidad. La falta de consistencia suele asociarse a respuestas al azar, y a una baja colaboración del sujeto

en el proceso de evaluación. También puede presentarse en personas con una escasa comprensión lectora o bien con problemas de atención. Cualquiera sea la fuente de inconsistencia en las respuestas, la validez de las interpretaciones surgidas del análisis del resto de las escalas puede ser cuestionada, en la medida que no puede asegurarse que las mismas representen adecuadamente la percepción del sujeto sobre su manejo emocional.

Omisiones: La escala de Omisiones, contabiliza la cantidad de ítems que el sujeto dejó sin responder o marcó dos opciones de respuesta para el mismo enunciado. En cada uno de estos casos se debe sumar un punto. Más de 10 puntos en esta escala invalidarían la interpretación del protocolo.

La falta de respuestas a varios ítems, puede generar una merma en el resto de los puntajes, quedando representada una percepción distorsionada respecto a la visión real del evaluado. La omisión de respuestas, puede asociarse a una actitud reticente o defensiva ante la evaluación. También suele presentarse gran números de omisiones en personas indecisas o con dificultades para identificar las características o actitudes que mejor describen. El sujeto puede haber omitido las respuestas correspondientes a una temática o área en particular, aunque en general las omisiones se presentan a lo largo del cuestionario o en la última parte, donde el evaluado pierde el interés o la concentración.

Estudios preeliminares de validez y confiabilidad

El cuestionario fue puesto a prueba en una muestra de 37 cadetes, que se encontraban cursando el primer año de formación militar. Se administró el cuestionario, descartándose 7 protocolos por presentar un puntaje mayor a 4 en la escala de consistencia. De los 30 sujetos que compusieron la muestra final, solo una supero el puntaje de corte para la escala Alexitimia, no obstante, sus respuestas fueron consistentes, por lo que se decidió conservar sus resultados para los estudios posteriores.

Las edades de los participantes oscilaban entre los 18 y 27 años (media: 20,2; desvío típico: 2,3). El 80% de la muestra son hombres, correspondiéndose la distribución de género a las proporciones estimadas en el resto de la carrera militar. La mayoría había nacido en Buenos Aires (66,7%), aunque también habían oriundos de Entre Ríos, Mendoza, Córdoba, Chaco, Salta, San Luis, y Santa Fé.

Una vez ingresado los datos demográficos y las respuestas a los cuestionarios, se calcularon las medidas de tendencia central y dispersión para cada una de las escalas evaluadas en el CAE. La Tabla 6 muestra los resultados obtenidos.

Junto con el cuestionario, se les presentaron a los participantes cinco preguntas abiertas, para que expresen su opinión sobre el mismo. Los cadetes respondieron favorablemente, señalando que no encontraron dificultades significativas en la comprensión de los ítems, que las opciones de respuesta eran adecuadas y en términos generales el cuestionario resultaba interesante. Ninguno propuso agregar otras áreas de evaluación, así como tampoco criticaron la extensión ni el formato del cuestionario presentado. La validez aparente de la técnica parece ser adecuada, lográndose buena aceptación y colaboración por parte de los evaluados.

TABLA 6. Medidas de tendencia central y dispersión para las escalas del CAE.

Escala	Media	Mediana	Desv. típ.	Min./Máx.
Autoevaluación emocional	144,7	146,5	21,4	103/191
<i>A. Autoevaluación emocional intrapersonal</i>	76,2	77	10,1	55/96
A1. Percepción intrapersonal	24,2	24	4,1	17/32
A2. Comprensión intrapersonal	25,7	25,5	4,5	17/32
A3. Regulación intrapersonal	26,3	27	3,7	20/32
<i>B. Autoevaluación emocional interpersonal</i>	68,5	69	12,7	47/95
B1. Percepción interpersonal	21,6	22	4,7	13/32
B2. Comprensión interpersonal	20,6	20,5	4,4	14/31
B3. Regulación interpersonal	26,3	26,5	4,8	16/32
Alexitimia	36,3	35,5	7,1	22/57
F1: Dificultad de discriminación de sentimientos	10,2	9,5	2,8	7/19
F2: Dificultad de expresión de sentimientos	9,3	8,5	3,7	5/19
F3: Pensamiento orientado a lo externo	16,7	17	2,7	9/22

Análisis de frecuencia de los ítems

La variación de las respuestas a los diferentes enunciados, permite evaluar la capacidad de discriminación de los ítems. Si un enunciado se respondiera siempre del mismo modo, el ítem no permitiría discriminar adecuadamente diferencias individuales.

A partir de los datos recogidos en la prueba piloto, se calcularon las frecuencias de respuestas para cada uno de los ítems. Se analizó el porcentaje de sujetos que habían contestado a cada uno de los 68 enunciados que componen el cuestionario. En la Tabla A1 del Anexo se presentan los porcentajes de respuesta para cada ítem.

En todos los enunciados se observó variación de las respuestas, no hallándose en ningún caso, porcentajes superiores a 90 en alguna de las opciones presentadas. No obstante, varios de los ítems presentaron en alguna de las opciones de respuesta, porcentajes de frecuencias menores al 5 %. En la Tabla 7 se detallan el número de ítems y las opciones con menos de 5% de respuestas.

Cabe considerar que la muestra piloto se constituye de un grupo bastante homogéneo de sujetos, perteneciendo todos a los primeros años de la carrera militar, por lo que es esperable que presenten estilos de respuesta similares. Aquellos ítems que presentaban una cantidad de respuestas menores al 5% en alguna de las opciones, evidenciaba igualmente una variación adecuada en el resto de las opciones.

TABLA 7. Cantidad de ítems con menos del 5 % de respuestas en las diferentes opciones.

Opción de respuesta	Cant. de ítems con < 5% rtas.	Número de ítems
Nunca o casi nunca	43	1-3-6-7-9-11-13-17-18-19-21-23-25-29-31-32-35-37-38-39-41-43-44-45-46-47-48-49-50-51-53-55-56-58-59-60-61-62-63-65-66-67-68
Algunas veces	0	
Muchas veces	1	20
Siempre o casi siempre	9	2- 8-14-16-20-26-24-36-39

Solo en ocho ítems (ítems 3-9-13-28-38-49-50-61) se encuentran sujetos que no han optado por ninguna de las opciones de respuesta. En todos los casos el porcentaje de omisión de respuesta no supera al 5%.

Los datos obtenidos muestran que en general, las opciones de respuesta y los enunciados presentados son útiles para identificar diferencias individuales, aún en una muestra pequeña de características similares.

Coefficiente de confiabilidad

Se calcularon los coeficientes de Alfa de Cronbach para analizar la confiabilidad de la técnica en general y de cada una de las escalas por separado. Este coeficiente señala la consistencia de los ítems que componen cada apartado del cuestionario. Los valores cercanos a 1 se asocian a una consistencia elevada, mientras que los valores por debajo de 0.5 señalan que los ítems que se encuentran agrupados en dicha escala difieren entre sí o son poco consistentes con el puntaje global.

A nivel general, ambas secciones del cuestionario presentan niveles aceptables de consistencia. Una sola dimensión de la escala de Alexitimia, presenta un coeficiente por debajo de 0,5, sin embargo, la escala total se muestra como un indicador suficientemente confiable para la evaluación del constructo estudiado.

Correlaciones con TMMS-24

A fin de analizar la validez del cuestionario, se compararon los resultados obtenidos con los de la versión española del cuestionario TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale. Versión 24 ítems), desarrollado por Fernández Berrocal y colaboradores. La escala ha sido utilizada en investigaciones de múltiples países de habla hispana, siendo una de las más referidas en la bibliografía científica. Estudios anteriores han validado el uso de la escala TMMS-24 en población argentina (Rodríguez, Pereyra, Zanin, Bortolo, Gil, 2007), por lo que resultaba un criterio adecuado para analizar la validez concurrente de las escalas de Autoevaluación emocional del CAE.

TABLA 8. Coeficientes de confiabilidad para las áreas y dimensiones del cuestionario.

Escala	Suma de respuestas a los ítems
Autoevaluación emocional	0.9575
<i>A. Autoevaluación emocional intrapersonal</i>	<i>0.8987</i>
A1. Percepción intrapersonal	0.7815
A2. Comprensión intrapersonal	0.8822
A3. Regulación intrapersonal	0.7487
<i>B. Autoevaluación emocional interpersonal</i>	<i>0.9498</i>
B1. Percepción interpersonal	0.8836
B2. Comprensión interpersonal	0.8882
B3. Regulación interpersonal	0.9249
Alexitimia	0.7959
F1: Dificultad de discriminación de sentimientos	0.7491
F2: Dificultad de expresión de sentimientos	0.8642
F3: Pensamiento orientado a lo externo	0.2907

Se administraron ambos cuestionarios a los cadetes que componían la muestra piloto, se calcularon los puntajes de ambas técnicas y luego se verificó la correlación entre las mismas, utilizando el estadístico rho de Spearman. En la tabla 9 se presentan los valores del coeficiente para cada una de las escalas.

TABLA 9. Coeficientes de relación de las escalas del CAE con el cuestionario TMMS-24.

Rho de Spearman.	TMMS Total	TMMS Perc.	TMMS Compr.	TMMS Reg.
Autoevaluación emocional	0.849*	0.487*	0.732*	0.635*
<i>A. Autoevaluación emocional intrapersonal</i>	0.873*	0.505*	0.759*	0.619*
A1. Percepción intrapersonal	0.770*	0.659*	0.535*	0.393
A2. Comprensión intrapersonal	0.709*	0.210	0.902*	0.443*
A3. Regulación intrapersonal	0.693*	0.396	0.399	0.755*
<i>B. Autoevaluación emocional interpersonal</i>	0.738*	0.399	0.638*	0.597*
B1. Percepción interpersonal	0.688*	0.507*	0.537*	0.424*
B2. Comprensión interpersonal	0.637*	0.276	0.690*	0.432*
B3. Regulación interpersonal	0.619*	0.276	0.454*	0.701*
Alexitimia	-0.606*	-0.228*	-0.701*	-0.419*
F1: Dificultad de discriminación de sentimientos	-0.369*	-0.026*	-0.600*	-0.221
F2: Dificultad de expresión de sentimientos	-0.534*	-0.247*	-0.566*	-0.355*
F3: Pensamiento orientado a lo externo	-0.626*	-0.425*	-0.432*	-0.499*

La relación entre los puntajes de ambos cuestionarios, aporta evidencias sobre la validez del *Cuestionario de Autoevaluación Emocional* para la evaluación del manejo emocional percibido por los propios individuos.

El puntaje total de TMMS-24 correlaciona positivamente con todas las escalas de Autoevaluación emocional, presentando una relación inversa con la escala de Alexitimia. Estos resultados apoyan la hipótesis que las personas que se reconocen con mayor capacidad para la percepción, comprensión y regulación de sentimientos, señalan a su vez pocos indicadores de alexitimia, y a la inversa, las personas que se reconocen con características o actitudes asociadas a la alexitimia, se perciben con menos habilidades para el manejo emocional.

Conclusiones

El cuestionario CAE fue desarrollado para obtener una medida asociable a indicadores de la IE en estudiantes del Colegio Militar, con el propósito de generar cierto control en esta variable ante la implementación del método psicopedagógico MAAR en dicho ámbito.

Los resultados obtenidos en los primeros estudios, muestran que la técnica presenta enunciados accesibles y de fácil comprensión para la población donde se aplicará, logrando buena aceptación en los cadetes de formación militar. Permite evaluar diferencias individuales de manera adecuada, así como también brinda indicadores confiables y válidos sobre la visión que tienen los sujetos sobre su capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas.

La inclusión de medidas de alexitimia, así como la consideración sobre la consistencia de las respuestas o las omisiones excesivas, brindan datos relevantes para detectar distorsiones en la descripción realizada por cada individuo ya sea por respuestas azarosas, ausencia de información, o bien por una baja capacidad para la expresión verbal de los sentimientos.

Considerando los fines de la investigación para los cuales fue creado, el CAE presenta propiedades psicométricas adecuadas para su implementación en el ámbito militar. La generación de una muestra de estandarización más amplia, permitirá profundizar los estudios de validez y confiabilidad, así como también valorar con otros indicadores la adecuación de los puntos de corte establecidos para cada escala.

Estudios posteriores en población civil y en grupos especiales, así como el análisis de su correlación con otras medidas y criterios externos, aportarán datos sobre la utilidad del CAE en la identificación de indicadores asociados a la inteligencia emocional en poblaciones más amplias.

Si bien los estudios realizados hasta el momento son limitados, los resultados positivos nos incentivan a creer que la técnica presenta características favorables para su aplicación en diversos ámbitos y resulta una propuesta interesante y enriquecedora, incrementando de forma positiva la propuesta de los instrumentos de evaluación existentes en nuestro medio.

Referencias Bibliográficas

- Abrahams, David S. (2007). La inteligencia emocional y el liderazgo en el Ejército. *Military Review*. Julio-Agosto 2007. USA. Extraído el 15 de Marzo del 2008 de <http://usacac.army.mil/CAC/milreview/Spanish/JulAug07/abrahamsspa.pdf>
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P., (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12
- Fernández-Berrocal, P. Extremera, N. & Ramos, N. (2004) *Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) Versión abreviada en español*. Extraído el 15 de Marzo de 2008 de <http://emotional.intelligence.uma.es/pagina5a.htm>
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004) .Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Gelvan de Veinsten, S.B. (2008). *Percepción del liderazgo y de los recursos Psicopedagógicos para la formación de líderes*. Manuscrito enviado para publicación.
- Martínez Sánchez, F. (1996) Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud*, 7(1) 19-32.
- Páez, D. & Casullo, M.M. (2000) *Cultura y Alexitimia ¿Cómo expresamos aquello que sentimos?* Paidós. Buenos Aires.
- Rodríguez, M. M., Pereyra, G., Lodi Abdo, P., Zanín, L., De Bortoli, M. & Gil, E. (2007) *Evaluación psicométrica de la Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24) en una muestra argentina*. Trabajo presentado en XII Congreso Argentino de Psicología. Universidad de San Luis. Argentina.

Fecha de recepción: 04-03-2010

Fecha de revisión: 30-04-2010

Fecha de aceptación: 07-05-2010

ANEXO

TABLA A1. Porcentaje de respuestas para cada opción en los 68 ítems del CAE.

Ítem	Sin respuesta	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre	Ítem	Sin respuesta	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
1	0	0	24	54	22	35	0	0	14	35	51
2	0	38	57	5	0	36	0	51	41	5	3
3	3	3	43	46	5	37	0	3	38	41	19
4	0	22	41	32	5	38	3	0	22	38	38
5	0	5	16	46	32	39	0	3	59	35	3
6	0	3	11	57	30	40	0	43	41	11	5
7	0	3	35	43	19	41	0	3	8	30	59
8	0	59	30	11	0	42	0	14	41	41	5
9	3	0	27	41	30	43	0	0	19	54	27
10	0	11	30	35	24	44	0	0	8	46	46
11	0	0	5	35	59	45	0	0	19	59	22
12	0	30	46	19	5	46	0	3	43	46	8
13	3	0	22	46	30	47	0	3	8	54	35
14	0	73	19	8	0	48	0	3	43	41	14
15	0	5	46	35	14	49	3	0	22	43	32
16	0	41	43	14	3	50	3	0	19	49	30
17	0	0	8	70	22	51	0	0	30	38	32
18	0	3	41	38	19	52	0	11	54	22	14
19	0	3	38	43	16	53	0	3	8	43	46
20	0	70	27	3	0	54	0	11	43	32	14
21	0	0	38	35	27	55	0	0	24	30	46
22	0	54	24	14	8	56	0	0	19	41	41
23	0	0	5	49	46	57	0	8	14	46	32
24	0	11	65	22	3	58	0	3	49	38	11
25	0	0	27	57	16	59	0	0	8	43	49
26	0	68	27	5	0	60	0	0	35	49	16
27	0	5	54	30	11	61	3	3	16	38	41
28	3	49	24	14	11	62	0	0	30	41	30
29	0	0	16	46	38	63	0	3	22	43	32
30	0	5	32	38	24	64	0	5	43	49	3
31	0	3	43	46	8	65	0	3	8	54	35
32	0	0	8	51	41	66	0	3	32	54	11
33	0	5	8	51	35	67	0	0	27	38	35
34	0	8	27	49	16	68	0	0	22	41	38

TABLA A2. Cortes percentilares para la muestra piloto de población militar (N:30).

Percentiles	10	20	30	40	50	60	70	80	90
Autoevaluación emocional	111	125	131	137	146	153	158	163	171
<i>A. Autoevaluación emocional intrapersonal</i>	62	67	70	72	77	79	83	85	88
A1. Percepción intrapersonal	18	20	22	23	24	25	26	28	29
A2. Comprensión intrapersonal	18	21	24	25	25	28	29	30	31
A3. Regulación intrapersonal	20	22	24	25	27	28	29	30	30
<i>B. Autoevaluación emocional interpersonal</i>	48	55	59	67	69	74	77	80	83
B1. Percepción interpersonal	14	16	19	21	22	23	24	25	27
B2. Comprensión interpersonal	15	16	16	20	20	22	23	24	26
B3. Regulación interpersonal	18	22	24	25	26	29	29	31	32
Alexitimia	26	30	33	34	35	36	39	42	44
F1: Dificultad de discrim. de sentimientos	7	8	8	8	9	10	12	12	14
F2: Dificultad de expresión de sentimientos	5	6	7	7	8	9	10	12	15
F3: Pensamiento orientado a lo externo	13	15	15	17	17	17	18	19	19

<p>Cuestionario de Autoevaluación Emocional (CAE) Realizado por Luciana Becerra y colaboradores para tareas de investigación, bajo el proyecto <i>"Técnicas Psicopedagógicas para la integración de la Inteligencia Emocional en la formación e Cadetes del CMN"</i>, dirigido por Dra Gelvan de Veinsten. Colegio Militar de la Nación.</p>

Apellido y Nombre: Edad: Sexo:
Arma: Año en la carrera:
Lugar de nacimiento:

<i>A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica con una "X" la respuesta con la que acuerdes. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas; nuestra intención es conocer diferentes formas de pensar y sentir</i>		Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
1	Presto atención a mis sentimientos.				
2	Me es difícil diferenciar los sentimientos que percibo.				
3	Percibo con claridad los sentimientos de los otros.				
4	Me es difícil encontrar las palabras correctas para describir mis sentimientos.				
5	Si me siento triste, intento tener una visión optimista.				
6	Prefiero analizar los problemas en vez de describirlos.				
7	Presto atención a los sentimientos de los otros.				
8	Tengo sensaciones que nadie entiende.				
9	Tengo claros mis sentimientos.				
10	Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.				
11	Cuando veo a otro triste, trato de animarlo para que logre una visión optimista.				
12	Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, mejor que preguntarme por qué suceden de ese modo.				
13	Me preocupo por lo que siento.				
14	Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado.				
15	Diferencio claramente los sentimientos de los otros.				
16	Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.				
17	Si me siento desganado, procuro motivarme.				
18	Estar en contacto con las emociones es esencial.				
19	Me preocupo por lo que sienten los otros.				
20	Confundo las sensaciones de mi cuerpo con mis sentimientos.				
21	Diferencio mis sentimientos con claridad.				
22	La gente me dice que exprese más mis sentimientos.				

		Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
23	Si veo a otro desganado, trato de motivarlo.				
24	Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.				
25	Percibo cuando mis sentimientos afectan a mis comportamientos.				
26	Tengo sentimientos que no puedo identificar.				
27	Sé como se sienten los otros.				
28	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos más íntimos.				
29	Cuando estoy triste, busco pensar en cosas agradables.				
30	Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, antes que dramas complejos.				
31	Percibo cuando los comportamientos de los demás están afectados por sus sentimientos.				
32	Sé cómo me siento.				
33	Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.				
34	Puedo sentirme cercano a alguien y comprender sus sentimientos, incluso en momentos de silencio.				
35	Si alguien esta triste, intento que piense en cosas agradables.				
36	Me enfado sin saber por qué.				
37	Me hace bien prestar atención a mis sentimientos y a mi estado de ánimo.				
38	Sé qué pasa dentro de mí.				
39	Sé los sentimientos que despierto en otros.				
40	Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlo				
41	Intento mejorar mi ánimo cuando me siento mal.				
42	Me hace bien prestar atención a los sentimientos y estado de ánimo de los otros.				
43	Conozco mis sentimientos sobre los otros				
44	Intento mejorar el ánimo de los otros cuando se sienten mal.				
45	Percibo cuando mis sentimientos afectan a mis pensamientos .				
46	Puedo diferenciar los sentimientos de los otros en diferentes situaciones				
47	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme para afrontarlas mejor.				

		Nunca o casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre o casi siempre
48	Percibo cuando los pensamientos de los demás están afectados por sus sentimientos.				
49	Me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.				
50	Si percibo que otro está dando demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de que se calme para que las afronte mejor.				
51	Pienso en mi estado de ánimo.				
52	Puedo decir cómo se sienten los otros.				
53	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.				
54	Reparo sobre el estado de ánimo de los otros.				
55	Puedo decir cómo me siento.				
56	Me preocupo para que los otros estén de buen ánimo.				
57	Intento entender mis sentimientos.				
58	Distingo los sentimientos de los otros.				
59	Trato de estar de buen ánimo para tener más energía.				
60	Intento entender los sentimientos de los otros.				
61	Distingo cuáles son mis sentimientos.				
62	Trato de mejorar el ánimo de los otros para que tengan más energía.				
63	Presto atención a cómo me siento.				
64	Puede llegar a comprender los sentimientos de los otros				
65	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.				
66	Presto atención a cómo se sienten los otros.				
67	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.				
68	Cuando veo a alguien enfadado intento cambiar su estado de ánimo.				

¡Muchas gracias por tu colaboración!