

Translated by Patricia Moreno and Alexandra Jorge, M.A., Department of Psychology, University of California, Los Angeles. Contact patriciamoreno@ucla.edu or Annette Stanton astanton@ucla.edu.

BEQ

Por cada frase que sigue, por favor indique su nivel de acuerdo o desacuerdo llenando el espacio en frente de cada artículo con el número apropiado correspondiente a la siguiente escala de evaluación:

1 2 3 4 5 6 7
completamente neutro completamente
en desacuerdo de acuerdo

- ___ 1. Cuando siento emociones positivas, los demás pueden fácilmente ver exactamente lo que siento.
- ___ 2. A veces lloro mientras veo películas tristes.
- ___ 3. A menudo los demás no saben lo que estoy sintiendo.
- ___ 4. Me río en voz alta cuando alguien me cuenta un chiste que creo que es cómico.
- ___ 5. Se me hace difícil esconder mi miedo.
- ___ 6. Cuando estoy feliz, mis sentimientos se muestran.
- ___ 7. Mi cuerpo reacciona muy fuerte a situaciones emocionales.
- ___ 8. He aprendido que es mejor reprimir mi rabia que demostrarla.
- ___ 9. No importa como de nervioso/a o alterado/a esté, tiendo mantener una apariencia de estar calmado/a.
- ___ 10. Soy una persona expresiva emocionalmente.
- ___ 11. Tengo emociones fuertes.
- ___ 12. A veces soy incapaz de esconder mis emociones, aunque me gustaría.
- ___ 13. Cuando siento emociones negativas, los demás pueden fácilmente ver exactamente lo que estoy sintiendo.
- ___ 14. Ha habido veces en que no he podido dejar de llorar aunque traté de parar.
- ___ 15. Siento mis emociones fuertemente.
- ___ 16. Lo que siento esta escrito por toda mi cara.
