

TMMS-24 en Español

Trait Meta-Mood Scale — Inteligencia emocional percibida

Instrucciones de aplicación

Indique su grado de acuerdo. **24 ítems**, 3 subescalas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. Escala 1–5. Tiempo: 5 min.

1 = Totalmente en desacuerdo · 5 = Totalmente de acuerdo

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a mis sentimientos	■	■	■	■	■
2	Normalmente me doy cuenta de mis emociones	■	■	■	■	■
3	Tengo conciencia de mis emociones mientras las experimento	■	■	■	■	■
4	Rara vez me doy cuenta de mis estados emocionales (inv.)	■	■	■	■	■
5	Frecuentemente pienso en mis emociones	■	■	■	■	■
6	A menudo pienso en mis sentimientos	■	■	■	■	■
7	Paso tiempo pensando en mis emociones	■	■	■	■	■
8	Pienso en el estado de ánimo que tengo	■	■	■	■	■
9	Generalmente puedo decir por qué me siento de cierta forma	■	■	■	■	■
10	Puedo entender bien mis emociones	■	■	■	■	■
11	Rara vez entiendo por qué me siento como me siento (inv.)	■	■	■	■	■
12	Generalmente sé por qué me siento de cierta forma	■	■	■	■	■
13	Cuando estoy triste, generalmente sé por qué	■	■	■	■	■
14	Cuando estoy alegre, generalmente sé por qué	■	■	■	■	■
15	Cuando estoy enfadado(a), generalmente sé por qué	■	■	■	■	■
16	Cuando estoy triste, intento pensar en algo agradable	■	■	■	■	■
17	Cuando quiero sentirme mejor, pienso en algo agradable	■	■	■	■	■
18	Intento tener pensamientos positivos cuando estoy deprimido(a)	■	■	■	■	■
19	Cuando estoy triste, pienso en cosas agradables	■	■	■	■	■
20	Cuando estoy enfadado(a), intento calmarme	■	■	■	■	■
21	Cuando estoy enfadado(a), intento relajarme	■	■	■	■	■
22	Cuando estoy enfadado(a), intento pensar en algo agradable	■	■	■	■	■
23	Cuando estoy enfadado(a), intento calmarme	■	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado(a), intento relajarme	■	■	■	■	■

SUBESCALAS: Atención ____ · Claridad ____ · Reparación ____

Interpretación del puntaje

Subescala	Interpretación	Acción sugerida
Atención alta + Claridad baja	Reactividad emocional	Intervención en regulación emocional
Claridad baja	Dificultad identificando emociones	Reeducación emocional
Reparación baja	Estrategias de afrontamiento limitadas	Entrenamiento en regulación

Evalúa inteligencia emocional con TMMS-24 en Kalyo — kalyo.io

Salovey P et al. The Trait Meta-Mood Scale. J Personality Assessment. 1995;65(1):125-141.

© Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.