**Anexo 1: Cuestionario de Inteligencia Emocional (BEIS-10). Test-Retest.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EN RELACIÓN CON MI ENTRENADOR/A** |  | |  | | |  | |
| Me siento cercano/a él/ella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Me gusta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Me siento a gusto cuando soy entrenado/a por él/ella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Me siento comprometido/a con él/ella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Confío en él/ella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Cuando entreno con él/ella soy sensible a sus esfuerzos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Siento que mi carrera deportiva depende de él/ella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Lo/la respeto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Cuando entreno con él/ella estoy dispuesto/ a hacerlo lo mejor posible. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Aprecio los sacrificios que él/ella hace para entrenar mejor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Cuando entreno con él/ella adopto una actitud amistosa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Anexo 2: Cuestionario de Percepción de Relaciones (CART-Q).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EN EL DEPORTE…** | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |
| Sé por qué cambian mis emociones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Puedo notar cómo se siente la gente, escuchando el tono de su voz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Busco realizar actividades que me hacen feliz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Organizo actividades que divierten a otros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Cuando mi estado de ánimo es positivo, soy capaz de encontrar nuevas ideas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reconozco fácilmente mis emociones cuando las experimento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Viendo sus expresiones faciales, reconozco las emociones que los demás están experimentado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Controlo mis emociones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ayudo a otras personas a sentirse mejor cuando están decaídas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Utilizo el buen humor, para que me ayude a seguir enfrentándome a los obstáculos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |