

Test autoevaluación INTELIGENCIA EMOCIONALⁱ

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo				Capacidad en grado alto		
1	2	3	4	5	6	7
1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción emocional						
2. Soy capaz de relajarme en situación de presión						
3. Actúo de modo productivo cuando estoy enfadada						
4. Actúo de modo productivo en situaciones de ansiedad						
5. Me tranquilizo rápido cuando estoy enfadada						
6. Sé asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas						
7. Uso el diálogo interior para controlar estados emocionales						
8. Sé comunicar sentimientos de modo eficaz						
9. Puedo pensar en sentimientos negativos sin angustiarme						
10. Mantengo la calma cuando soy el blanco del enfado de otras personas						
11. Soy consciente de cuándo tengo pensamientos negativos						
12. Soy consciente de cuándo mi "discurso interior" es positivo						
13. Soy consciente de cuándo empiezo a enfadarme						
14. Soy consciente de cómo interpreto los acontecimientos						
15. Conozco los sentimientos que utilizo actualmente						
16. Comunico con precisión lo que experimento						
17. Identifico la información que influye sobre mis interpretaciones						
18. Identifico mis cambios de humor						
19. Sé cuándo estoy a la defensiva						
20. Soy consciente del impacto que mi comportamiento tiene sobre las demás personas						
21. Soy consciente de cuándo no me comunico con sentido						
22. Me pongo en marcha cuándo lo necesito						
23. Me recupero rápido después de un contratiempo						
24. Completo tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto						
25. Produzco energía positiva cuando realizo un trabajo poco interesante						
26. Abandono o cambio hábitos inútiles						
27. Desarrollo pautas de conductas nuevas y más productivas						
28. Cumplo con lo que decido						
29. Resuelvo conflictos						
30. Desarrollo el consenso con las demás personas						
31. Medio en los conflictos de las demás personas						
32. Utilizo técnicas de comunicación interpersonal eficaces						

33. Sé expresar los sentimientos de un grupo	
34. Influyo sobre las demás personas de forma directa o indirecta	
35. Fomento la confianza en las demás personas	
36. Tengo la habilidad de crear grupos de apoyo cuando es necesario	
37. Hago que las demás personas se sientan bien	
38. Proporciono apoyo y consejo a las demás personas cuando es necesario	
39. Reflejo con precisión los sentimientos de las personas	
40. Reconozco la angustia en las demás personas	
41. Ayudo a las demás personas a controlar sus emociones	
42. Muestro comprensión hacia las demás personas	
43. Sé entablar conversaciones íntimas con las demás personas	
44. Ayudo al grupo a controlar sus emociones	
45. Detecto congruencias entre las emociones o sentimientos de las demás personas y sus conductas	

SEGUNDA PARTE

Vuelva los valores asignados en cada ítem en las tablas siguientes:

Autoconciencia	1	6	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	
----------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

Control de las emociones	1	2	3	4	5	7	9	10	13	27		
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	--	--

Automotivación	7	22	23	25	26	27	28	
----------------	---	----	----	----	----	----	----	--

Relacionarse bien	8	10	16	19	20	29	30	31	32	33
	34	35	36	37	38	39	42	43	44	45

Asesoría emocional	8	10	16	18	34	35	37	38	39	40	41	44	45
--------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Para cada aptitud coloque los ítems en la casilla que corresponda:

CAPACIDAD	4 puntos o menos	TOTAL	5 puntos o más	TOTAL
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados.

TERCERA PARTE

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1. _____
2. _____

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional.

Durante las próximas cuatro semanas practica el uso de esas capacidades. Después, revisa la Primera y Segunda Parte y anota las diferencias. Repite el proceso hasta que tengas cinco o más en todos los ítems de la Primera Parte.

ⁱ Test tomado de Weisinger, H. (2001). La inteligencia emocional en el trabajo. Madrid: Javier Vergara. (P. 334-341). Adaptación de Mireya Vivas, Segunda y Tercera Parte.