

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Antes de responder este Test sugiero que lea el libro; el PENSAMIENTO y la PALABRA.

Encierre en un círculo solo una respuesta de cada pregunta y al final sume todos los resultados.

Si quiere obtener un resultado real de su inteligencia emocional debe ser totalmente objetivo. Al final se incluye el evaluador.

¿Sabe identificar las causas reales de sus emociones; cuando esta triste, alegre, enfadado, etc?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando está triste:

- 1) Lloro en brazos de alguien que es capaz de escucharme
- 2) Lloro a solas
- 3) Me resfrío
- 4) Me vuelvo irascible, me enfado por cosas sin importancia
- 5) No estoy triste nunca

Cuando algo no es de su agrado, lo dice:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Puede hablar de sus temores mas profundos?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca.
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Sabe demostrar su alegría: gritar, reír, abrazar...

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca.
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Para hacer bien un trabajo necesita que lo(a) estimen:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

¿Hace cosas que perjudican su propia autoestima? (por ejemplo: comer en exceso, bromear en exceso, ser imprudente, etc)

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca.
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando está en desacuerdo con un grupo de personas y nadie comparte su opinión:

- 1) Nunca estoy en desacuerdo
- 2) Me vuelvo agresivo(a), puedo llegar a insultarlos
- 3) No digo nada, finjo que estoy de acuerdo, pero en los pasillos o durante la pausa le expreso mi desacuerdo a una persona con la que tenga más confianza
- 4) Intento convencerlos de mi punto de vista
- 5) Escucho sus ideas y reafirmo las mías

Cuando presencias una injusticia:

- 1) Sigo mi camino, no quiero ver este tipo de cosas
- 2) Lo olvido enseguida, me digo que la vida es así, es triste pero no se puede hacer nada
- 3) Me siento apenado(a) o impotente
- 4) Me indigno y lo comento con la gente
- 5) Intento hacer algo

Ante la adversidad, te desanimas:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

Cuando tiene que hablar en público:

- 1) El terror me paraliza y me retracto
- 2) Nunca tengo miedo escénico
- 3) Tengo miedo escénico y me domino
- 4) Me digo que todo el mundo tiene miedo escénico y lo hago
- 5) Acepto mi miedo escénico, utilizo su energía

Cuando en un grupo se hace el silencio:

- 1) No lo soporto, hago cualquier cosa por romper el silencio.
- 2) Fingo estar ocupado(a) con alguna cosa
- 3) Me siento incomodo(a)
- 4) No tiene importancia, dejo que pase el tiempo
- 5) Me siento bien, en comunicación con los demás

Cuando a su alrededor la gente se pone/ está nerviosa/ ansiosa, usted también se pone nervioso(a):

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

Habla de usted:

- 1) Nunca
- 2) Solo cuando yo salgo bien parado(a)
- 3) Cuento lo que me pasa, pero sin mencionar como me siento
- 4) Con bastante facilidad, pero solo a determinadas personas.
- 5) Con facilidad y a todo tipo de personas.

Es capaz de decirle unas palabras amables al portero, camarero, empleados, dependientes, et

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Es capaz de decir "te quiero":

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando se siente intimidado(a) ante alguien, ¿cómo reacciona? (p. e. En una entrevista, frente al jefe, al hacer un reclamo, etc.)

- 1) Permanezco retraído(a) y no digo nada.
- 2) Permanezco retraído(a) y lo(a) critico a sus espaldas.
- 3) Lo(a) agredo
- 4) Me domino, voy a verle intentando disimular mis tensiones.
- 5) Tengo confianza en mí mismo(a) y establezco contacto fácilmente

¿Que hace cuando recibe un cumplido o elogio?

- 1) Hace caso omiso
- 2) Se pregunta que hay escondido detrás
- 3) Le resta importancia
- 4) Se siente en deuda y hace un elogio a su vez
- 5) Lo recibe y da las gracias

Sabe pedir favores o pide lo que necesita

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Sabe decir que no cuando algo no le conviene:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando se ve envuelto(a) en un conflicto:

- 1) Me escabullo (escapo)
- 2) Me someto o intento dominar
- 3) Busco un mediador
- 4) Negocio
- 5) Lo aclaro y acepto mi responsabilidad

¿Es consciente del efecto de su comportamiento en los demás?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Es capaz de reconocer que otros pueden tener mejores ideas que usted y aceptarlas?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando se siente atacado:

- 1) Siento que soy el culpable.
- 2) Reacciono con violencia
- 3) Me enfado y lo digo
- 4) No digo nada, sigo mi camino
- 5) Intento comprender lo que ha inducido a esa persona a agredirme así, y procuro calmarla

¿Sabe identificar las emociones en los demás? (cuando están tristes, alegres, enfadados, deprimidos, etc)

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Puede escuchar a los demás, en silencio y evitando darles su opinión o consejo?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Cuando alguien llora:

- 1) Me resulta insoportable, salgo de la habitación
- 2) Intento distraerlo(a)
- 3) No puedo evitar llorar también
- 4) Intento consolarlo(a)
- 5) Me limito a permanecer atento(a) a su emoción, acompañándole de corazón

Cuando tiene que trabajar en equipo:

- 1) Evito trabajar en equipo
- 2) Tengo tendencia a aislarme
- 3) Sigo al grupo, me adapto a la mayoría
- 4) Tengo miedo, pero participo
- 5) Tomo iniciativas, participo abiertamente, coopero con todo el equipo

Tengo muchas dificultades a la hora de tener que tomar decisiones, me cuesta decidir:

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

Disfruto con las actividades sociales; fiestas, paseos, eventos en grupo

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Experimento muchos cambios emocionales (estados de ánimo) a lo largo del día:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Siente mucha vergüenza o culpabilidad cuando comete un error?

- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

¿Demuestro mis auténticos sentimientos ante los demás?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Suelo tomarme con humor mis fallos y debilidades?

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Dudo de mis sentimientos:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Me doy cuenta con facilidad de lo que los demás esperan de mí:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzado:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Tengo temores o fobias?

- 1) Muchos
- 2) Algunos
- 3) Los estoy dejando
- 4) Uno solo
- 5) Ninguno

Me amargo dándole muchas vueltas a la cabeza incluso con temas sin importancia:

- 1) Nunca
- 2) Casi nunca
- 3) A veces
- 4) Casi siempre
- 5) Siempre

¿Tardo en recuperarme de los malos momentos?

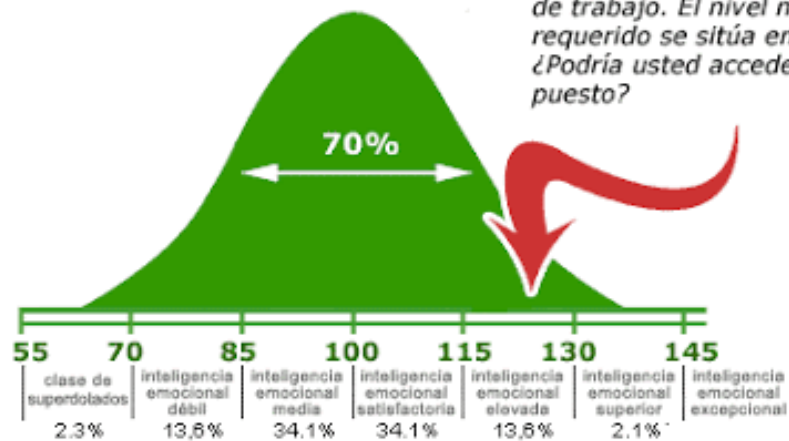
- 1) Siempre
- 2) Casi siempre
- 3) A veces
- 4) Casi nunca
- 5) Nunca

Sumamos los puntos de todas las preguntas:

RESULTADO:.....

**EMPLEADOS = CE de 110 +
¿Y TU?**

Las empresas internacionales más conocidas utilizan actualmente los tests de CE en los procesos de selección de algunos puestos claves de trabajo. El nivel mínimo de CE requerido se sitúa entorno a 110 ¿Podría usted acceder a este puesto?



Reparto de la inteligencia emocional (C.E.): El 70% de la población tiene un C.E. entre 85 y 115....

¿Y usted?

- Muy baja: 60-75
- Más bien baja: 75-85
- Inferior a la normal: 85-95
- Normal: Entre 95- 105
- Superior a la normal: 105-125
- Muy superior: 125-140
- Inteligencia emocional excepcional: >140