

PRUEBA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombre completo: _____
Fecha de Nacimiento: _____

Instrucciones

¡Bienvenido! Te felicito por realizar esta prueba que permitirá obtener conocimiento sobre tu Inteligencia Emocional. Por favor responde a los reactivos de las 2 secciones, hay un total 40 reactivos. Te llevará entre 20 y 25 minutos responder. Hazlo de la manera más honesta posible y no lo pienses tanto, sólo elige la opción con la que más te identifiques. La escala va del “Siempre” hasta el “Nunca” y se colocan los números como lo indica la siguiente tabla.

Frecuencia	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
Puntaje	5	4	3	2	1	0

1. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
1. Puedo describir mis emociones en el momento en que las experimento.						
2. Puedo describir mis emociones a detalle, más allá del “feliz”, “triste” o “enojado.”						
3. Entiendo las razones detrás de mis sentimientos.						
4. Entiendo cómo el estrés afecta mi humor y mi comportamiento.						
5. Entiendo las fortalezas y debilidades de mi liderazgo.						
Total por columna						
PUNTAJE TOTAL:						

2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
6. Manejo bien el estrés.						
7. Me mantengo en calma cuando enfrento situaciones de presión o un torbellino emocional.						
8. Controlo mis impulsos.						
9. Uso emociones fuertes, como la ira, el miedo y la alegría, apropiadamente y por el bien de los demás.						
10. Soy paciente.						
Total por columna						
PUNTAJE TOTAL:						

3. AUTODIRECCION	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
11.Diseño metas, medibles, entendibles, tangibles y alcanzables						
12.Entiendo cuáles son mis propósitos en la vida						
13.Llevo una agenda estructurada y distingo lo importante de lo urgente.						
14.Consigo lo que quiero						
15. Celebro de manera regular mis triunfos y soy agradecido						
Total por columna						
PUNTAJE TOTAL:						

4. AUTOMOTIVACION	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	A veces	Raramente	Nunca
16. Soy optimista cuando me enfrento a situaciones retadoras.						
17. Me enfoco en las oportunidades más que en los obstáculos.						
18. Veo a las otras personas como buenas y bien intencionadas.						
19. Miro hacia el futuro.						
20. Conozco y entiendo mis motivadores, lo que me gusta y apasiona.						
Total por columna						

PUNTAJE TOTAL:

Intra Personal

1. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	
2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	
3. AUTODIRECCION	
4. AUTOMOTIVACION	
Intra Personal	

	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
Frecuencia Puntaje	5	4	3	2	1	0

5. EMPATÍA	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
21. Me esfuerzo por entender los sentimientos subyacentes de las personas.						
22. Mi curiosidad por los demás me impulsa a escucharlos atentamente.						
23. Trato de entender por qué las personas se comportan de la manera en que lo hacen.						
24. Entiendo el punto de vista de los demás, aunque sea diferente del mío.						
25. Entiendo como las experiencias de otras personas afectan sus sentimientos, pensamientos y comportamiento.						
Total por columna						

PUNTAJE TOTAL:

6. ASERTIVIDAD	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
26. Se lo que tengo que decir y lo hago sin ofender a las personas						
27. Construyo mis argumentos a partir de hechos y de evidencias						
28. Cuando es importante decir que no, lo hago sin atacar o huir						
29. Se reconocer a otros y lo hago cuando hacen un buen trabajo						
30. Cuando estoy molesto trato de comunicar mi enojo de la mejor forma posible y sin ofender						
Total por columna						

PUNTAJE TOTAL:

7. ADAPTABILIDAD	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
31. Soy flexible cuando las situaciones cambian inesperadamente.						
32. Soy bueno para resolver múltiples conflictos que surgen repentinamente.						
33. Puedo ajustar rápidamente mis metas cuando las circunstancias cambian.						
34. Puedo cambiar mis tareas programadas rápidamente y sin frustrarme						
35. Me adapto fácilmente cuando una situación es incierta o cambiante.						
Total por columna						


PUNTAJE TOTAL:


8. HABILIDAD SOCIAL	Siempre	La mayoría del tiempo	Frecuente-mente	A veces	Raramente	Nunca
36. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.						
37. Suelo Influir sobre los demás de forma directa o indirecta						
38. Hago amigos y me relaciono con otras personas con facilidad						
39. Hago que los demás se sientan bien						
40. Puedo fomentar la confianza en los demás						
Total por columna						

PUNTAJE TOTAL:

Inter personal

5. EMPATÍA	
6. ASERTIVIDAD	
7. ADAPTABILIDAD	
8. HABILIDAD SOCIAL	
Inter Personal	

	0	5	10	15	20	25
 Inte. Personal						
1. AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL						
2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL						
3. AUTODIRECCIÓN						
4. AUTOMOTIVACIÓN						
	Sin desarrollar	Poco desarrollada	En equilibrio	Desarrollada	Muy desarrollada	

	0	5	10	15	20	25
 Inter. Personal						
5. EMPATÍA						
6. ASERTIVIDAD						
7. ADAPTABILIDAD						
8. HABILIDAD SOCIAL						
	Sin Desarrollar	Poco desarrollada	En equilibrio	Desarrollada	Muy desarrollada	

PARÁMETROS

Habilidad sin desarrollar	0-5
Habilidad poco desarrollada	5-12
Habilidad en equilibrio	12-17
Habilidad desarrollada	17-22
Habilidad muy desarrollada	22-25

CONSIGUE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE

De acuerdo con tus resultados y después de reflexionar sobre tu Inteligencia Emocional, puedes comparar tu autopercepción con la percepción que alguien más tiene de ti, un buen amigo, familiar o compañero de trabajo puede ayudarte con esta importante tarea.

1. Elige a un amigo con quien puedas tener una conversación abierta y honesta acerca de tu Inteligencia Emocional. Elige a alguien con quien te sientas seguro y a quien le interese tu bienestar.
2. Explícale que estás trabajando en tus habilidades e Inteligencia Emocional, que su opinión es valiosa y sería de gran ayuda para verificar tus suposiciones. Dale una copia de este documento y solicítale que responda pensando en tus conductas y personalidad.
3. Reúnanse y discutan las respuestas y cómo se alinean o no con tus respuestas.
4. Escucha atentamente sus comentarios. Recuerda que la retroalimentación es un regalo, algo por lo que estar agradecido. Haz un esfuerzo por ver las cosas desde la perspectiva de tu amigo.
5. Pregúntale qué podrías hacer para mejorar tus habilidades en cuanto a Inteligencia Emocional. El enfoque en cuanto a mejorar debe ser con base en tus fortalezas y no en tus debilidades. Resiste la necesidad de enfocarte en las áreas que te ocasionan problema. Esto te ayudará a mantenerte abierto.

Ofrece reciprocidad: Tu amigo puede tomar la prueba también y luego tú le puedes evaluar.