TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL[1]

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. Identificar los cambios del estímulo fisiológico	
2. Relajarnos en situación de presión	
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados	
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad	
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados	
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas	
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales	
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz	
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos	
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros	
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos	
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.	
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos	
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos	
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente	
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos	
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones	
18. Identificar nuestros cambios de humor	
19. Saber cuándo estamos a la defensiva	
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás	
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido	
22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos	
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27 Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas	
28. Cumplir con lo que decidimos	
29. Resolver conflictos	
30. Desarrollar el consenso con los demás	
31. Mediar en los conflictos de los demás	
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33. Expresar los sentimientos de un grupo	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta	
35. Fomentar la confianza en los demás	
36. Montar grupos de apoyo	
37. Hacer que los demás se sientan bien	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40. Reconocer la angustia en los demás	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42. Mostrar comprensión hacia los demás.	
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.	

SEGUNDA PARTE

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

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.

[1] 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.