Nombre: Edad:

**TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro identificar mis percepciones e interpretaciones ante un acontecimiento.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Si estoy estresado, pienso en todo lo que me falta por hacer y me bloqueo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para completar tareas a largo plazo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro reconocer la angustia en los demás.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para calcular el impacto que mi comportamiento tiene sobre los demás.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Es difícil para mí comenzar cosas nuevas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Resolver conflictos, me hace sentir desmotivado.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para comunicar sentimientos de modo eficaz.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro influir sobre los demás de forma directa o indirecta.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Felicito a las personas cuando han hecho algo bueno.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando estoy en desacuerdo con alguien, soy capaz de decirlo en forma tranquila.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro producir energía positiva cuando realizo un trabajo poco interesante.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Si estoy enfadado, pienso mucho en lo sucedido, dándole vueltas a las cosas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. ¿Qué emoción está expresando?

[ **A**. Sorpresa / **B**. Miedo / **C**. Cólera / **D**. Tristeza]

1. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Si estoy enfadado, trato de calmarme inmediatamente.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Ante situaciones de presión logro mantener la calma.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Generalmente cumplo con lo que me propongo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Puedo percibir lo que sienten otras personas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Puedo mostrar comprensión hacia los demás.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Ayudo a las personas a sentirse mejor cuando están tristes.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Es difícil para mí hacer cambios en general.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro mediar en los conflictos de los demás.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me cuesta entender los mensajes no verbales de las personas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Soy capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien, que está pasando por un mal momento.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Prefiero un trabajo en donde me digan exactamente qué hacer.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Puedo decir como las personas se están sintiendo, con solo escuchar el tono de su voz.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. La mayoría de las cosas que intento, espero hacerlas bien.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cada día que empieza …Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para trabajar de modo productivo cuando estoy enfadado.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Casi siempre sé cómo me siento.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]



1. ¿Qué emoción está expresando?

[ **A**. Cólera / **B**. Disgusto / **C**. Tristeza / **D**. Sorpresa]

1. Logro identificar mi dialogo interior.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para tranquilizarme rápido cuando estoy enojado.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me motivo a mí mismo, imaginando un buen resultado de las tareas que realizo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro detectar con facilidad la necesidad de otra persona.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Logro detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. En lo personal prefiero realizar el trabajo solo, que de forma colaborativa.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me es difícil cambiar de opinión acerca de las cosas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me gusta tener un panorama general de un problema antes de intentar resolverlo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Soy consciente de los mensajes no verbales que proyecto a las otras personas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para expresar mis ideas ante otros.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Prefiero que otros tomen las decisiones.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me es fácil encontrar las palabras apropiadas para comunicar lo que pienso o siento.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando me enfrento a un desafío, me rindo porque creo que fallaré.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Se me dificulta utilizar mi diálogo interior para controlar mis estados emocionales.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para mantener la calma cuando soy el blanco del enojo de otros.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]



1. ¿Qué emoción está expresando?

[ **A**. Disgusto / **B**. Miedo / **C**. Tristeza / **D**. Sorpresa]

1. Tengo capacidad para identificar la información que influye sobre mis percepciones o interpretaciones.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. En una discusión acalorada, siempre intento mostrar mi enfado para que la otra persona comprenda lo mal que me siento.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Se me hace difícil trabajar bien bajo estrés.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Utilizo el buen humor para ayudarme a mí mismo a seguir intentando enfrentar los obstáculos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Reconozco las emociones que otras personas están experimentando, con solo ver sus expresiones faciales.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo dificultad para dar importancia a lo que a otros preocupa.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Considero que el trabajo colaborativo ayuda a la resolución de problemas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Es fácil para mi ajustarme a nuevas condiciones.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Por lo general me atoro cuando pienso en distintas maneras de resolver problemas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Se utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficientes.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando trabajo con otros, tiendo a depender más de sus ideas que de las mías.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me es difícil tomar decisiones por mí mismo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando creo que tengo razón, pero la gente me lleva la contraria, insisto en mis argumentos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. En los años anteriores he logrado pocas cosas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me cuesta mostrar mis sentimientos a aquellos que más me quieren.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Suelo detenerme un momento y pensar por qué estoy sintiendo una emoción en concreto.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Siempre logro Identificar los cambios fisiológicos ante el estímulo de una situación.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]



1. ¿Qué emoción está expresando?

[ **A**. Miedo / **B**. Disgusto / **C**. Felicidad / **D**. Sorpresa]

1. Identifico cuando estoy a la defensiva.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Mi impulsividad me ha provocado problemas con otras personas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Siento que me es difícil controlar mi ansiedad.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Suelo perder el interés en lo que hago.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Puedo sentir el dolor emocional que otra persona está sintiendo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Es difícil para mí, comprender porque las personas sienten de la forma que lo hacen.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando un compañero me pide ayuda, lo hago, pero pienso que me ha retrasado en mis tareas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me es difícil cambiar mi forma de ser.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Al enfrentar un problema lo primero que hago es detenerme a pensar.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Cuando estoy enojado con otros, puedo decírselos sin lastimarlos.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Me es difícil decir NO, cuando no quiero.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Soy más un seguidor que un líder.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Acostumbro a evitar los conflictos personales, y cuando me veo en medio de uno, me pongo muy nervioso.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Generalmente me siento motivado para seguir, aun cuando las cosas se pongan difíciles.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo fuertes impulsos que son difíciles de controlar.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Si estoy celoso de alguien me cuesta ocultarlo.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]

1. Tengo capacidad para asociar diferentes inicios físicos con emociones diversas.

[ **A**. Nada de acuerdo / **B**. Algo de acuerdo / **C**. Bastante de acuerdo / **D**. Totalmente de acuerdo]