

## Ejercicios de Autoevaluación Inteligencia Emocional

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado y Sección \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Se presentan ejercicios de autoevaluación, lo cual le permitirá identificar su nivel de madurez en a sus habilidades de inteligencia emocional.

### Test orientativo de inteligencia emocional No. 1

Registra la respuesta de acuerdo a las siguientes opciones

4 = Totalmente de acuerdo; 3 = De acuerdo; 2 = Neutral; 1 = En desacuerdo, y 0 = Totalmente en desacuerdo.

Tome nota de su grado de acuerdo con cada expresión

1. Me gusta plantearme metas desafiantes que sé que puedo alcanzar. \_\_\_\_\_
2. Cuando alguien me cuenta un problema, le escucho atentamente. \_\_\_\_\_
3. Sé perfectamente cuáles son mis puntos fuertes y débiles. \_\_\_\_\_
4. Aun bajo presión, soy capaz de concentrarme y pensar con claridad. \_\_\_\_\_
5. Nunca pierdo el control. \_\_\_\_\_
6. Cuando tengo problemas, los afronto y busco soluciones. \_\_\_\_\_
7. Me considero una persona con bastante capacidad de liderazgo. \_\_\_\_\_
8. Soy bastante persistente en mis objetivos. \_\_\_\_\_
9. Sé decir no cuando no estoy de acuerdo con algo. \_\_\_\_\_
10. Aunque no comparta la opinión de otra persona, sé ponerme en su lugar y entender su punto de vista. \_\_\_\_\_
11. En los momentos críticos suelo mantener la calma. \_\_\_\_\_
12. Siempre sé lo que siento y por qué. \_\_\_\_\_
13. Soy una persona con gran capacidad para trabajar en equipo. \_\_\_\_\_
14. Soy capaz de comprender los sentimientos de los demás. \_\_\_\_\_
15. En una discusión, prefiero escuchar y esperar a que el otro se calme. \_\_\_\_\_
16. Por lo regular, no me siento nervioso sin motivo. \_\_\_\_\_
17. Trabajar cómodo y en buen ambiente es tan importante como el salario. \_\_\_\_\_
18. Cuando cometo un error, no me cuesta admitirlo. \_\_\_\_\_
19. Si mis amigos bromean a mi costa, me río y continúo la broma. \_\_\_\_\_
20. No me hundo con facilidad aunque me hagan una crítica negativa. \_\_\_\_\_

Suma las puntuaciones. \_\_\_\_\_

### Test de inteligencia emocional No. 2

Para resolver el siguiente test debe contestar las preguntas en orden, registrando la respuesta de acuerdo a las siguientes opciones.

a) Siempre    b) Normalmente    c) A veces    d) Raramente    e) Nunca

1. Tengo conciencia hasta de la más simple de las emociones apenas ellas acontecen. \_\_\_\_\_
2. Uso mis sentimientos para tomar decisiones importantes en la vida. \_\_\_\_\_
3. El mal humor me deprime. \_\_\_\_\_
4. Cuando estoy molesto pasa una de dos cosas: reviento, o me quedo rumiando mi rabia en silencio. \_\_\_\_\_
5. Sé esperar por elogios o gratificaciones cuando alcanzo mis objetivos. \_\_\_\_\_
6. Cuando estoy ansioso por un desafío, como hablar en público o hacer un test, tengo dificultad para prepararme adecuadamente. \_\_\_\_\_
7. En vez de desistir frente a los obstáculos o decepciones, permanezco optimista y con esperanza. \_\_\_\_\_
8. Puedo percibir lo que las personas sienten sin que me lo digan.. \_\_\_\_\_
9. Mi atención por los sentimientos ajenos me hace comprensivo ante los momentos difíciles de las personas. \_\_\_\_\_
10. Tengo problemas para lidiar con los conflictos y con la depresión en las relaciones. \_\_\_\_\_
11. Puedo sentir el pulso de un grupo o de una relación entre personas y manifestar sentimientos no expresados. \_\_\_\_\_
12. Puedo calmar o contener sentimientos negativos de forma que éstos no me impidan continuar con lo que tengo que hacer. \_\_\_\_\_

Resultado \_\_\_\_\_

# Como se califican los Test:

## Test orientativo de inteligencia emocional No. 1

### **Solución y análisis**

Si ha obtenido menos de 60 puntos, tiene muchas posibilidades de mejorar su vida desarrollando su inteligencia emocional.

Si ha obtenido más de 75, ¡enhorabuena! Sus respuestas indican que es una persona con un nivel muy alto de inteligencia emocional. Sabe controlarse en los momentos difíciles, posee gran autoconocimiento, es capaz de automotivarse y domina las habilidades sociales.

Posee un gran equilibrio emocional. Sabe lo que quiere y cómo conseguirlo de forma adaptativa e inteligente. Tiene facilidad para conectarse con los demás, adaptarse a diversas situaciones, tolerar la frustración, resolver conflictos y aceptar las contrariedades de la vida. Eso le ayudará a ser más feliz y saborear mejor los diferentes aspectos de la vida.

## Test de inteligencia emocional No. 2

### Preguntas 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12

Opción	Valor
Siempre	4
Normalmente	3
A veces	2
Raramente	1
Nunca	0

### Preguntas 3, 4, 6, 10

Opción	Valor
Siempre	0
Normalmente	1
A veces	2
Raramente	3
Nunca	4

36 o mas : Probablemente tiene inteligencia emocional superior

de 25 a 35 puntos: Tiene un nivel promedio de inteligencia emocional

menos de 24 puntos: Necesita desarrollar más sus habilidades