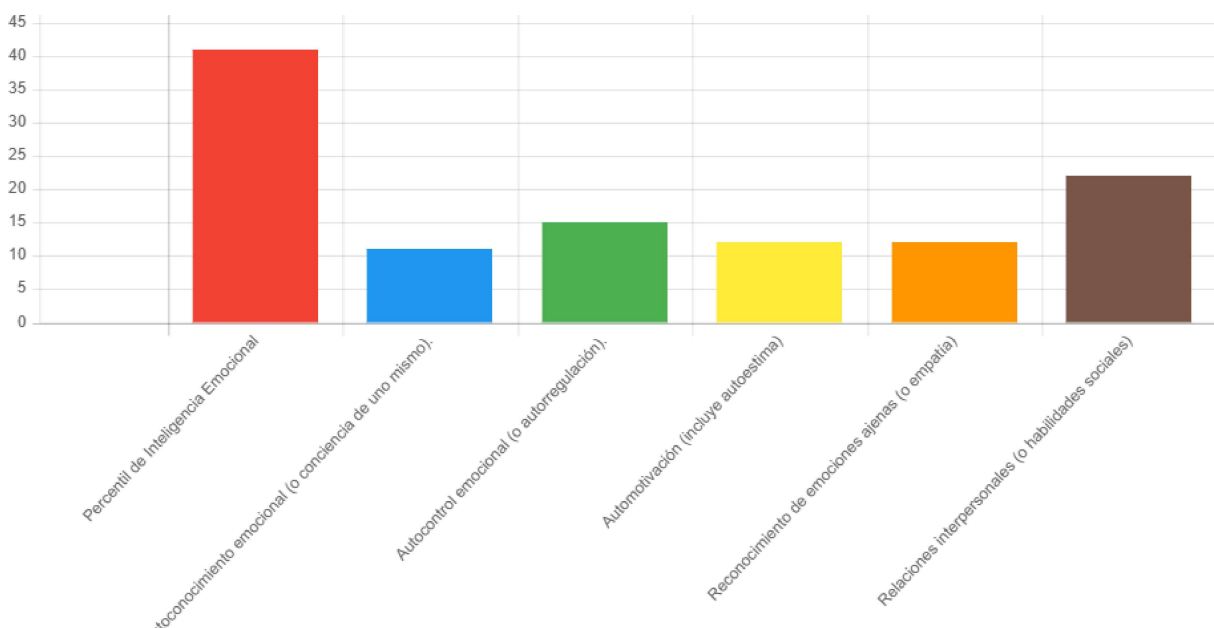


Gráfico de resultados



Percentil de Inteligencia Emocional

Tu puntuación en este apartado es de 41 puntos, el 47% del máximo posible (88)

El **percentil de inteligencia emocional** es una medida que permite comparar individuos dentro de una población y indica el porcentaje de la población que tiene un nivel de inteligencia emocional inferior al tuyo. Así, cuanto mayor sea este valor, más por encima estamos de la media. La mayoría de las personas se encuentran dentro del tramo que oscila entre el 40% y el 60%.

A continuación te detallamos los resultados obtenidos en el test de inteligencia emocional para cada uno de las siguientes áreas evaluadas:

1. Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)
2. Autocontrol emocional (o autorregulación)
3. Automotivación (incluye la autoestima)
4. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)
5. Relaciones interpersonales (incluye habilidades sociales, asertividad y resolución de conflictos).

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo).

Tu puntuación en este apartado es de 11 puntos, el 50% del máximo posible



Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos conocemos el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos a nosotros mismos. En este concepto encontramos la clave de la Inteligencia Emocional, ya que el buen conocimiento de nuestras propias emociones, justo en el momento en que están ocurriendo, hará

emocional nos encaminamos a otro elemento esencial que es la capacidad de desembarazarse de los estados de ánimo negativos.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango medio (8-14).

Has obtenido una puntuación media en este apartado. Eres una persona bastante consciente de ti misma y de tus emociones, aunque muchas veces lo que haces más bien es aceptarlas resignadamente. Percibes las diferencias que existen entre las distintas emociones, aunque a veces te puedes equivocar, sobre todo cuando éstas son más sutiles como por ejemplo entre la ilusión y la alegría, o la ira y la decepción. De todos modos tus comportamientos resultantes suelen ir acorde con la situación y no sueles tener que lamentarte de haber actuado de forma irracional.

Autocontrol emocional (o autorregulación).

Tu puntuación en este apartado es de 15 puntos, el 42% del máximo posible (36)



El autocontrol emocional nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento.

Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello. ¿Quién no ha estado alguna vez enfadado? Seguramente todos habéis sentido en algún momento esta emoción porque razones para estar enfadados siempre hay, aunque ya veremos que éstas pocas veces son

buenas.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango medio (11-23).

Posees autocontrol emocional bastante bueno, dentro de la media poblacional, lo cual te permite recuperarte bastante bien de los contratiempos de la vida. No sueles dejarte llevar fácilmente por las emociones, aunque no eres perfecto y en ocasiones te dejas dominar las situaciones, esto es normal.

Una de las emociones más comunes y a la vez persistentes que nos acosa a diario es el **enfado**, éste parece ser un estado de ánimo difícil de controlar, ya que nuestros pensamientos internos nos van a dar siempre una variedad de argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargar este enojo sobre alguien. En tu caso este sentimiento te domina en pocas ocasiones, sólo te sobrepasa en momentos en que ya no puedes más o que te sientes especialmente sensible o irritado.

Otra de las emociones negativas que sabes controlar bastante bien es la **tristeza**, aunque no debemos olvidar que este estado de ánimo, al igual que cualquier otro, tiene sus facetas positivas, siempre y cuando no se convierta en un estado que interfiere con nuestra vida. Así, por ejemplo, ante una pérdida irreparable, la tristeza nos aporta un refugio reflexivo que nos lleva a un período de retiro y de duelo necesarios para asimilar nuestra pérdida, ayudándonos a restablecernos y seguir adelante.



Automotivación (incluye autoestima)

Tu puntuación en este apartado es de 12 puntos, el 33% del máximo posible

Significa saber dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación

en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango medio (11-23).



objetivos es no fijar nuestra atención en los obstáculos, sino en cómo superarlos. De nada nos sirve una mente inteligente si antes el primer obstáculo nos derrumbamos porque las cosas no van como desearíamos que fuesen.

Si nos paramos a pensar en la ansiedad o preocupación nos encontramos con una paradoja: la misma excitación e interés para hacer bien un examen motiva a algunos estudiantes a prepararse y estudiar para la ocasión, a la vez que puede sabotear a otros (en este caso el nivel de excitación o ansiedad estará interfiriendo con su pensamiento).

Debemos ser cautelosos con esto, porque puede llegar a producirse una profecía autocumplida, es decir, cuanto más preocupados estemos por suspender un examen, más interferirá esta preocupación con nuestro pensamiento, haciendo que seamos menos capaces de pensar con claridad y buscar la opción correcta (es lo que pasa cuando vas a hacer un examen y justo antes de repartirlo te quedas en blanco, en este momento tu nivel de ansiedad está interfiriendo con el perfecto funcionamiento de tu pensamiento).

La automotivación se encuentra estrechamente ligada a la **autoestima** personal. En este sentido ya sabrás que tienes bastante confianza en la calidad de tus recursos personales. Frente a los fracasos, pocas veces dudas de ti mismo/a. En raras ocasiones sientes un cierto pesimismo al intentar superar los obstáculos, ya que rápidamente sabes pasar tus energías a otra cosa alternativa. Frente a otras personas difícilmente tiendes a poner en duda tus propias convicciones, y sabes defenderlas correctamente.

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)

Tu puntuación en este apartado es de 12 puntos, el 75% del máximo posible (16)



Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (10-16).

La alta puntuación obtenida en este apartado nos demuestra que posees un alto grado de **empatía**. Por si no conoces bien este concepto debes saber que la empatía es la capacidad que nos permite saber lo que sienten los demás y cuya clave está en captar los mensajes no verbales (así, por un lado tenemos que la mente racional se transmite a través de las palabras y, por otro, que la mente emocional se transmite a través del lenguaje no verbal).

Algunos estudios han demostrado que lo que nos está realmente influyendo cuando recibimos un mensaje no es tanto el qué se transmite (el contenido del mensaje), sino el cómo se está transmitiendo (la forma de hacerlo), ya que es aquí, en el cómo, donde se perciben el tono de voz, timbre, gestos... que se captan de una forma inconsciente (seguramente alguna vez habéis dicho eso de "no sé porqué, pero ha habido algo que no me ha gustado"; en este ejemplo vemos claramente que de una forma inconsciente hemos percibido algo en el tono de voz o en los gestos del haciendo sentir mal).

Posees las características esenciales para sentir empatía, calma y un grado de receptividad emitidas por los sentimientos de otras personas puedan ser captadas y reproducidas por emocional. Esto explica el hecho de que tengas tantos amigos que te aprecian sinceramente cuando lo necesitan.



Tu puntuación en este apartado es de 22 puntos, el 61% del máximo posible (36)



Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no sólo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia, sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos...

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango medio (10-22).

Sin ser un líder nato, eres una persona muy bien aceptada socialmente. Sabes gestionar tus intereses incluso frente a situaciones y personalidades difíciles. Además eres una persona prudente cuando es necesario e intentas detectar las fuentes de conflictos potenciales para conseguir no romper la armonía del equipo.

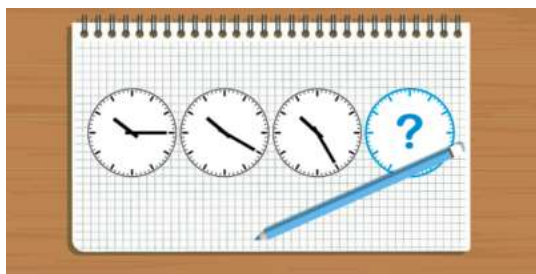
Al relacionarnos con los demás estamos emitiendo señales emocionales que afectan a los que nos rodean. Muchos nos damos cuenta de que las emociones son "contagiosas", de forma que si alguien nos contesta de manera airada nos sentiremos enfadados, y si alguien que está feliz se sienta a nuestro lado y empieza a hablarnos y reír, acabaremos riendo con él. Por suerte tú sabes controlar bastante bien este proceso.

Así, este arte de relacionarse con los demás es la capacidad de producir sentimientos en los demás. Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos, y tú sueles saber moverte bien en estos aspectos.

MÁS TEST

REPETIR TEST

Lectura Recomendada



Test de series de relojes

Nivel: En este tipo de test te encuentras con una serie de relojes que marcan diferentes horas siguiendo un cr

¿Cómo saber si una persona tiene inteligencia emocional?

Identificar si una persona tiene inteligencia emocional no siempre es sencillo, pero hay cierto descubrirlo. Estas personas suelen ser capaces de reconocer y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás. También muestran empatía, son capaces de motivarse a sí mismas y suelen tener buenas habilidades sociales. Finalmente, la mejor manera de saberlo con certeza es a través de un test de inteligencia emocional, como el que ofrecemos en este artículo.

Una persona con baja inteligencia emocional puede tener dificultades para reconocer y gestionar sus emociones. Pueden reaccionar de manera exagerada ante situaciones de estrés, tener problemas para entender cómo se sienten los demás y luchar para mantener relaciones saludables. Es importante mencionar que la inteligencia emocional no es algo fijo y se puede desarrollar con la práctica y la educación.

¿Cómo se puede lograr la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional puede ser desarrollada y mejorada a lo largo del tiempo. Aquí van algunos consejos:

- Practica la autoconciencia: Intenta identificar tus emociones y comprende cómo estas afectan tus pensamientos y comportamiento.
- Desarrolla la empatía: Intenta ponerse en el lugar de los demás para entender sus emociones.
- Aprende técnicas de gestión emocional: Puedes aprender y practicar técnicas para manejar tus emociones, como la meditación o la atención plena.
- Busca la ayuda de un profesional: Un psicólogo o un coach de inteligencia emocional puede ser de gran ayuda en este proceso.

Recuerda, la inteligencia emocional es una habilidad que se puede aprender y mejorar, no importa la edad que tengas.

Lectura Recomendada



Test de Inteligencia: Prueba de IQ para calcular tu CI Gratis

El siguiente test de inteligencia (o Test de IQ) calcula una aproximación de tu Cociente Intelectual (CI) personal. El resultado...