

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (IE)

Respon a les preguntes del test de manera honesta i sincera.

- 1. Nada de acuerdo**
- 2. Algo de acuerdo**
- 3. Bastante de acuerdo**
- 4. Muy de acuerdo**
- 5. Totalmente de acuerdo.**

intel·ligència emocional

Després de comprovar els resultats obtinguts, valora el teu resultat i indica si creus que tens bona intel·ligència emocional o per el contrari necessites millorar algun aspectes. Indica com pots millorar la teua IE.

COMENTARI: Jo estic prou d'acord en el resultat i crec que de millorar en preocuparme mes per els meus sentiments

1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1x	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2x	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2x	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2x	3	4	5
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2x	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1x	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2x	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1x	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4x	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2x	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3x	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3x	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3x	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2x	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3x	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2x	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2x	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1x	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2x	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2x	3	4	5
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5x
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2x	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5x
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2x	3	4	5