

## HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL –

- 1  
nunca
- 2  
casi nunca
- 3  
a veces
4.  
con frecuencia
- 5  
siempre
- Califica cada enunciado en una escala del 1-5.
- \_\_\_ 1. Estoy consciente de las reacciones físicas (punzadas, dolores, cambios abruptos) que indican una “reacción visceral.”
- \_\_\_ 2. Admito mis errores y me disculpo con facilidad.
- \_\_\_ 3. Cuando me molesto puedo mantenerme en calma.
- \_\_\_ 4. Por lo general, tengo una idea acertada de cómo me perciben otras personas durante una interacción en particular.
- \_\_\_ 5. Cuando analizo una situación, soy consciente de mis sesgos y cambio mi opinión como corresponde.
- \_\_\_ 6. Puedo continuar con un proyecto a pesar de los obstáculos.
- \_\_\_ 7. Puedo interactuar con otra persona y juzgar su estado de ánimo con facilidad en base a señales no verbales.
- \_\_\_ 8. Las personas se sienten animadas después de hablar conmigo.
- \_\_\_ 9. Tomo en cuenta mi “temperatura emocional” antes de tomar decisiones importantes.
- \_\_\_ 10. Cuando siento un fuerte impulso de hacer algo, por lo general reflexiono y decido si realmente quiero hacerlo.
- \_\_\_ 11. Puedo lidiar de forma calmada, con sensibilidad, y de forma proactiva con las manifestaciones emocionales de otras personas.
- \_\_\_ 12. Puedo identificar la emoción que estoy sintiendo en cualquier momento.
- \_\_\_ 13. Soy capaz de decir con honestidad cómo me siento sin hacer molestar a los demás.
- \_\_\_ 14. Puedo mostrar empatía y converger mis emociones con las de otra persona en una interacción.
- \_\_\_ 15. Pienso en las emociones detrás de mi acciones.
- \_\_\_ 16. Los demás me respeta y me aprecian, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.
- \_\_\_ 17. Observo cómo los demás actúan frente a mi para entender cuáles de mis conductas son efectivas y cuáles no.
- \_\_\_ 18. Soy bueno manejando mis estados de ánimo y evito traer emociones negativas al trabajo.
- \_\_\_ 19. Es fácil entender por qué las personas se sienten de la forma en que se sienten.
- \_\_\_ 20. Puedo persuadir a los demás de forma efectiva para que acepten mi punto de vista sin obligarlos.

## Herramienta de puntaje

Ingresa los números correspondientes a cada enunciado en la categoría en la que aparece a continuación. Suma los número de cada categoría para obtener un total para ese aspecto en específico de la Inteligencia Emocional.

Autoconciencia	Autogestión
1. _____	3. _____
5. _____	6. _____
9. _____	10. _____
12. _____	13. _____
15. _____	18. _____
Total _____	Total _____
Conciencia social	Gestión de relaciones
4. _____	2. _____
7. _____	8. _____
14. _____	11. _____
17. _____	16. _____
19. _____	20. _____
Total _____	Total _____

## Interpreta tu puntuación

Tu puntuación en estos cuatro componentes de la Inteligencia Emocional pueden variar desde un mínimo de 5 hasta un máximo de 25. Cualquier componente en donde tu puntuación sea menor a 18 es un área en la que podrías mejorar.

La Inteligencia Emocional se puede aprender y desarrollar. Utiliza la retroalimentación de los demás, y guíate de tus amistades, libros y seminarios para desarrollar esas áreas.

*(Adapted from Emily A. Sterrett, Ph. D., in The Manager's Pocket Guide to Emotional Intelligence, 2000, HRD Press: Amherst, MA and from The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership by Daniel E. Feldman, 1999, Leadership Performance Solutions)*