

1 Exploro mi mundo emocional

1. Respondé con sinceridad este cuestionario. Marcá la casilla que mejor indique lo que hacés, lo que pensás o lo que sentís en estas situaciones.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1. Me resulta fácil deducir cómo se sienten los demás.					
2. Cuando estoy preocupado, me distraigo pensando en otras cosas.					
3. Me siento mal si los demás opinan diferente.					
4. Antes de tomar una decisión pienso en las ventajas y en los inconvenientes.					
5. Me avergüenzo cuando me elogian.					
6. Me gustaría ser diferente de como soy.					
7. Hablo con facilidad de mis emociones.					
8. Sé por qué me siento triste, enojado, alegre...					
9. Me controlo cuando estoy enojado.					
10. Explico adecuadamente lo que quiero decir.					
11. Sé ver el lado positivo de las cosas.					
12. Cuando resuelvo un problema me digo: "¡Qué bien, lo logré!".					
13. Trabajo bien en equipo.					
14. Tengo sentido del humor.					
15. Si me salen mal las cosas, me desanimo durante mucho tiempo.					
16. Me doy cuenta rápidamente del estado de ánimo de mis amigos.					
17. Agradezco lo que los demás hacen por mí.					
18. Peleo o discuto fácilmente con los demás.					
19. Pido ayuda cuando la necesito.					
20. Me dejo llevar por la opinión de los demás.					

2. Conocé tus puntuaciones. Seguí la clave del valor de las respuestas.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
Casillas 3, 5, 6, 15, 18 y 20	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
Resto de las casillas	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Comprabá la fuerza de tus competencias emocionales. Sumá y coloreá el resultado en la regla del color que corresponda.

Conciencia emocional. Para ver cuánto conocés acerca de tus emociones y de las de los demás.

Casillas 1 + 7 + 8 + 16 =

Regulación emocional. Para determinar si sabés controlar tus emociones.

Casillas 2 + 9 + 15 + 18 =

Autonomía emocional. Para conocer si dependés emocionalmente de los demás para sentirte feliz.

Casillas 3 + 6 + 12 + 20 =

Competencia social. Para valorar tu facilidad para relacionarte con los demás.

Casillas 5 + 10 + 13 + 17 =

Habilidades para la vida y el bienestar. Para saber cómo enfrentás los desafíos diarios.

Casillas 4 + 11 + 14 + 19 =

Competencia emocional. Para comprobar cómo está tu mundo emocional.

Suma de todas las casillas =

