Test de inteligencia emocional

http://www.psicoactiva.com/tests/inteligencia_emocional.htm

El término **Inteligencia Emocional (IE)** se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia Emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas hacia estados positivos.

La **IE** es una herramienta que abarca todas las áreas de la vida. Tiene diversas funciones prácticas que son útiles para diferentes áreas fundamentales de nuestra vida:

1. Es la base de nuestro bienestar psicológico, ayudando al desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
2. Contribuye a nuestra buena salud física, disminuyendo o eliminando malestares psicosomáticos intrusivos y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes como la ansiedad, tristeza, angustia, miedo, ira, irritabilidad, etc.
3. Favorece nuestro entusiasmo y motivación a movernos o acercarnos hacia lo agradable y alejarnos de lo desagradable.
4. Nos permite un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, tanto en el área afectiva-familiar, como en la social y laboral-profesional. En este último apartado, una alta IE es sinónimo de llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas: determina qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros compañeros (trabajo en equipo). Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo.
5. Un alta IE implica tener facilidad para tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, lo cual nos brindará más posibilidades de desarrollo personal.

Las personas que poseen una elevada IE suelen ser socialmente equilibradas, extravertidas, alegres, poco predispuestas a la timidez y a darle vueltas a sus preocupaciones. Demuestran estar dotadas de una notable

capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida, son afables y cariñosas en sus relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada, se sienten a gusto consigo mismas, con sus semejantes y con el entorno social en el que viven, además tienen visión positiva de ellas mismas y superan mucho antes y mejor los reveses de la vida.

Hemos preparado este test que evalúa la Inteligencia Emocional en las personas para que puedas evaluar con toda fiabilidad cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles en este sentido. El test evalúa cinco categorías básicas:

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).

Responde a todas las preguntas con sinceridad. Si en alguna pregunta crees que no hay ninguna respuesta que corresponda exactamente con tu comportamiento, escoge la más parecida.**Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.**

1. Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a:

- ☐ Pierdo el apetito y se me hace un nudo en el estómago.
- ☐ Procuro que mi cuerpo tenga una alimentación sana y equilibrada.
- ☐ Como más de lo debido, sobre todo caprichos.

2. Voy a comprar y dispongo de bastante dinero:

- ☐ Sólo gasto lo que tenía pensado.
- ☐ Me permito algún capricho extra, pero no más de uno o dos.
- ☐ Compro más de lo que realmente necesito.

3. Un amigo/a me ha atacado injustamente:

- ☐ Por la noche todavía sufro por ello.
- ☐ Pienso en la manera de devolverle su mal trato conmigo.

- [ ] Me olvido y me dedico a otras cosas.

4. Delante de los hijos, los padres, en relación con sus propios errores deben:

- [ ] Ocultarlos.
- [ ] Reconocerlos.
- [ ] No reconocerlos claramente, pero admitir que los adultos también cometen errores.

5. Cuando una persona me inspira algún sentimiento importante:

- [ ] Suelo decírselo.
- [ ] Me guardo la opinión para mí solo/a.
- [ ] Me cuesta muchísimo decírselo, sólo lo hago en pocas ocasiones.

6. Cuando tengo que esperar mi turno haciendo cola:

- [ ] Aguardo con paciencia, es algo que se tiene que asumir en ocasiones.
- [ ] Suelo impacientarme rápidamente.

7. Mi conciencia:

- [ ] Me avisa cuando cometo un gran error.
- [ ] Es una "pelmaza" permanente.
- [ ] Realiza su trabajo desde hace mucho tiempo.

8. Tus amigos alaban una película que a ti te ha parecido mala o aburrida:

- [ ] Me guardo mi opinión para no entrar en discusiones sin sentido.
- [ ] Les contradigo sin temor, aunque me tachen de raro.

9. Ante situaciones nuevas e inesperadas:

- ☐ Analizo la situación e intento adaptarme poco a poco a la novedad.
- ☐ Me suelo bloquear y no sé qué hacer.
- ☐ Tengo cierto miedo a lo desconocido, pero intento enfrentarme como puedo.

10.¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?

- ☐ No es algo que me quite el sueño, espero que sean los demás que las expresen abiertamente.
- ☐ Generalmente sintonizo muy bien con las emociones de los que me rodean.
- ☐ Lo intento y algunas veces no consigo acertar.

11.Cuando hay un desacuerdo en el trabajo o en la familia, pareja, etc.

- ☐ Hay que hacer lo posible para alcanzar un acuerdo.
- ☐ Evito los conflictos y me voy hasta que el ambiente se relaje.
- ☐ Intento arbitrar respetando la opinión de cada uno.

12.Cuando estoy colérico o irritado:

- ☐ Me reprimo para no explotar sin control y crear malestar en los demás.
- ☐ Lo expreso sin temor rápidamente para que no se me quede dentro.
- ☐ Lo expreso intentando siempre no ofender a los que me rodean.

13.Mi estado de ánimo:

- ☐ Sufre altibajos con frecuencia.
- ☐ Normalmente es estable.

14.Cuando algo me sale mal:

- ☐ A menudo me siento responsable y culpable.

- ☐ Pienso que he tenido un mal día y que en otra ocasión lo haré mejor, no le doy más vueltas.
- ☐ Sopeso si ha sido por mi culpa o no, sólo me siento culpable si veo claro que soy responsable.

15.Cuando una tarea no me interesa:

- ☐ Intento realizarla igualmente lo mejor posible.
- ☐ No puedo evitar ver todos sus aspectos negativos.
- ☐ Me mantengo al margen, lo hago y ya está, pero seguramente no me saldrá del todo bien.

16.Cuando te hacen sugerencias sobre aspectos que debes cambiar:

- ☐ Lo admites solamente si provienen de personas muy cercanas a ti.
- ☐ Agradeces que te hagan sugerencias, es una forma de mejorar.
- ☐ Crees que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención.

17.Estás en un apuro y necesitas la ayuda de alguien:

- ☐ Expones a la persona más cercana en ese momento lo que te ocurre y le pides que te ayude.
- ☐ Acudes a alguien y le cuentas lo que te ocurre, pero esperas a que él se ofrezca a ayudarte.
- ☐ No sueles pedir ayuda, te cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesitas.

18.Los problemas de los demás:

- ☐ No me afectan en exceso.
- ☐ Me afectan mucho.
- ☐ Depende de la cercanía de la persona, me afectan o no.

19.Cuando tengo que trabajar en un grupo:

- ☐ Sé conducir el grupo y no me afectan en exceso las críticas de los demás.

- [ ] Prefiero pasar desapercibido/a con, pues soy muy sensible a los comentarios ajenos.
- [ ] Me mantengo neutral, si es preciso hablo y expongo mi opinión, pero no me gusta conducir el grupo.

20.Dos compañeros empiezan a levantar el tono de voz en una conversación:

- [ ] Medio para tranquilizarlos y calmar el ambiente.
- [ ] Prefiero mantenerme a distancia de dicha discusión.
- [ ] Intento suavizar el ambiente con una broma.

21.Cuando me encuentro grandes dificultades:

- [ ] Me hundo y no pienso con claridad.
- [ ] Saco todo mi potencial para superarlas, aunque luego me venga algo de "bajón".
- [ ] Las dificultades son un reto en la vida para crecer y hay que seguir.

22.Me siento solo/a:

- [ ] A menudo.
- [ ] Nunca o casi nunca.
- [ ] Sólo a veces.

23.Cuando voy a una fiesta:

- [ ] Me gusta hablar con mucha gente y contar historias divertidas.
- [ ] Me relaciono principalmente con mis amigos íntimos y nada más.
- [ ] No me gusta ir a fiestas, prefiero estar solo/a.

24.Cuando alguien quiere hablar conmigo:

- [ ] Le escucho con atención aunque de rodeos antes de explicarme lo principal.

- Le animo todo lo posible a ir directo al grano.

25.Mi forma de actuar es:

- Casi siempre actúo rápidamente y no pienso las cosas tanto como debería.
- Soy más bien reflexivo/a, pienso bastante antes de actuar.
- No me considero ni especialmente impulsivo/a ni reflexivo/a, depende de la situación.

26.Estás con un grupo de amigos y empiezan a hacer bromas sobre ti:

- Te ríes con ellos, tengo mucho sentido del humor.
- Respondes agresivamente y lo tomas como algo personal contra ti.
- No te gusta que tomen tus cosas en broma, pero les haces ver que no te afecta.

27.En tu nuevo trabajo te das cuenta que tus compañeros no cuentan contigo para ir a tomar algo con ellos:

- Cuando tengan más confianza seguramente me lo pedirán.
- Piensas que pueden estar ofendidos contigo por algo que hayas hecho mal.
- No esperas a que te lo pidan, lo sugieres tú abiertamente.

28.Me entusiasmo fácilmente ante cualquier cosa:

- No, todo lo contrario.
- Sólo si veo que aquello es verdaderamente interesante para mi.
- Soy una persona que me entusiasmo por las cosas con facilidad.

29.En tu trabajo se incorpora un compañero que tiene fama de aprovecharse de los demás:

- Antes de sacar conclusiones te aseguras de que realmente es cierto.

- Intentas convertirte en su confidente para descubrir si es realmente como dicen.
- Te relacionas lo menos posible con él.

30.Alguien en quien tú confías y aprecias te ha defraudado:

- Intentas perdonar y darle otra oportunidad, ya que todos cometemos errores.
- Te resulta imposible darle otra oportunidad.
- Le das otra oportunidad, pero lo que ha ocurrido no se te olvida nunca.

31.Le doy muchas vueltas a las cosas, incluso a temas sin importancia.

- Sí, a menudo.
- No, nunca o casi nunca.
- Sólo me preocupo de las cosas importantes de verdad.

32.Cuando una situación me produce malestar:

- Suelo buscar excusas para evitarla a toda costa.
- La enfrento, es la única forma de superar los miedos.

33.Me cuesta decir que no.

- Sí, es cierto.
- No, no me cuesta.
- Sólo a veces.

34.Lo que los demás piensan de mi:

- En realidad me preocupa y me afecta, aunque no lo diga abiertamente.
- No me interesa en absoluto.

- Sólo me interesa la opinión de las personas muy cercanas a mi (familia y amigos íntimos).

35.Ante los desconocidos:

- Me gusta mostrar una expresión alegre.
- Muestro una expresión de seriedad y desconfianza.

36.¿Te invaden sentimientos de culpabilidad?

- Nunca o casi nunca.
- Sí, a menudo.
- Sólo a veces.

37.Pienso que tres de las principales cualidades que se debe inculcar a los hijos:

- Obediencia, poder de concentración, disciplina.
- Educación, capacidad de aprendizaje, alegría.
- Ambición, ganas de superación, ilusión.

38.Cuando debo tomar una decisión importante:

- Lo hago y me hago responsable de las posibles consecuencias que de ella se deriven.
- Pido consejo continuamente a gente de mi alrededor, pues no acabo de confiar en mis propias decisiones.
- Si no tengo más remedio tomo la decisión, aunque no me agrada demasiado.

39.A menudo renuncio a hacer cosas porque temo no hacerlas bien.

- Sí, es cierto.
- No, no es cierto.

40.Hago lo posible para complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan.

- Sí, es cierto.
- No, no es cierto.

41.Me siento triste y abatido/a:

- Sí, a menudo.
- Sólo a veces.
- No, casi nunca.

42.Me he presentado a una entrevista de trabajo y todo y prometerme que me llamarían en breve, no lo han hecho:

- Eso es que no les gusto, que no contesté lo que debía ni me comporté como hubiera sido deseable.
- Si no me llaman ellos se lo pierden, sé que soy un candidato/a ideal.
- Quizás todavía no han tomado una decisión, de todas formas sólo es un trabajo, encontraré otro.

43.Cuando me siento triste o deprimido:

- Siempre sé el motivo que causa esta sensación en mi en algún momento puntual.
- A menudo me siento así sin saber porqué.
- Casi nunca me siento deprimido.

44.Mis propias emociones:

- A menudo me superan.
- Las reconozco fácilmente y las controlo.