

Test de Inteligencia Emocional

<http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml>

La inteligencia emocional cobra validez en la actualidad cuando se asumen cambios de paradigmas.

Anteriormente se tendía a considerar la inteligencia como un factor exclusivamente intelectual totalmente desprendido de emoción. Recientemente surge la tendencia a considerar diferentes tipos de "inteligencias", entre ellas la emocional.

Desde esta nueva perspectiva, si antes se consideraba inteligente una persona porque podía desprenderse de la presión de sus emociones, ahora se comprende que es deseable aprender a administrar nuestras emociones de manera inteligente.

Cada vez es más aceptado que la capacidad de motivarse y perseverar pese a las dificultades y frustraciones, el administrar los impulsos y la capacidad de posponer una satisfacción personal, el ser capaces de regular el humor y de impedir que se alteren las facultades de razonamiento, además de la empatía y la esperanza son factores esenciales para alcanzar el éxito y la felicidad.

Podemos reconocer la inteligencia emocional porque nos pone en contacto con lo que hay de humano en una persona, y para facilitarle entrar en contacto con la suya le ofrecemos a continuación una serie de preguntas que, al contestarlas y evaluar sus respuestas, le permitirán conocer un poco más sobre su mundo emocional y como se desenvuelve usted en él.

Test

Su Nombre

1. Sabe reconocer en usted:

- Ninguna emoción
- Miedo
- Cólera
- Tristeza
- Amor
- Alegría
- Todas mis emociones

2. ¿Es consiente de su respiración mientras realiza sus tareas?

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

3. Sabe identificar el desencadenante de su emoción:

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

4. Sabe identificar las causas reales de sus emociones:

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

5. Cuando está triste:

- no estoy triste nunca
- me vuelvo irascible, me enfado por cosas sin importancia
- me resfrío
- lloro a solas
- lloro en brazos de alguien que es capaz de escucharme

6. Cuando algo no es de su agrado, lo dice:

- siempre
- casi siempre
- a veces

casi nunca

nunca

7. Hablar de sus miedos profundos le resulta:

fácil con todo el mundo

fácil, pero sólo con una o varias personas

difícil

imposible

8. Sabe demostrar su alegría: gritar, reír, abrazar...

sí, fácilmente

sólo con determinadas personas

digo que estoy contento(a) pero no soy muy expresivo(a)

me siento incomodo(a), bajo la mirada

en absoluto, hablo de otra cosa para desviar la atención

9. Para hacer bien un trabajo necesita que lo(a) estimulen:

siempre

casi siempre

a veces

casi nunca

nunca, me autodisciplino

10. Hace cosas que perjudican su propia estima:

muy a menudo

a menudo

a veces

casi nunca

nunca

11. Cuando está en desacuerdo con un grupo de personas y nadie comparte su opinión:

nunca estoy en desacuerdo

- no digo nada, finjo que estoy de acuerdo
- no digo nada durante la reunión, pero en los pasillos o durante la pausa le expreso mi desacuerdo a una persona con la que tenga más confianza
- me vuelvo agresivo(a), puedo llegar a insultarlos
- intento convencerlos de mi punto de vista
- escucho sus ideas y reafirmo las mías

12.

13. Cuando presencia una injusticia:

- sigo mi camino, no quiero ver ese tipo de cosas
- lo olvido enseguida, me digo que la vida es así, es triste pero no se puede hacer nada
- me siento apenado(a) o impotente
- me indigno y lo comento con la gente
- intento hacer algo

14.

15. Ante la adversidad, se desanima:

- muy fácilmente
- con bastante facilidad
- depende
- no con facilidad
- nunca

16. Cuando tiene que hablar en público:

- el terror me paraliza y me retracto
- nunca tengo miedo escénico
- tengo miedo escénico y me domino
- me digo que todo el mundo tiene miedo escénico y lo hago
- acepto mi miedo escénico, utilizo su energía

17. Cuando en un grupo se hace el silencio:

- no lo soporto, hago cualquier cosa por romper el silencio

- finjo estar ocupado(a) con alguna cosa
- me siento incomodo(a)
- no tiene importancia, dejo que pase el tiempo
- me siento bien, en comunicación con los demás

18. Cuando todo el mundo está nervioso, usted también se pone nervioso(a):

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca, sé oponer resistencia al contagio emocional

19. Habla de usted:

- con facilidad y a todo tipo de personas
- con bastante facilidad, pero sólo a determinadas personas
- cuento lo que me pasa, pero sin mencionar lo que siento
- sólo cuando yo salgo bien parado(a)
- nunca

20. Saluda:

- sin pensar, me es indiferente
- si me tienden la mano
- escondiendo las manos porque están húmedas
- para dominar la situación, ser el/la primero(a)
- con reserva
- con entusiasmo, agrado y empatía

21. Es capaz de decirle unas palabras amables al portero:

- siempre
- casi siempre
- a veces

casi nunca

nunca

22. Es capaz de decir "Te Quiero":

nunca

casi nunca

a veces

casi siempre

siempre

23. Si se siente intimidado(a) ante alguien:

permanezco retraído(a) y no digo nada

permanezco retraído(a) y lo(a) critico a sus espaldas

lo(a) agredo

me domino, voy a verle intentando disimular mis tensiones

aprovecho la ocasión para ocuparme del/la niño(a) vergonzoso(a) que hay en mi, después de eso ya no me siento intimidado(a). Tengo confianza en mi mismo(a) y establezco contacto fácilmente.

24.

25. Si recibe un elogio:

hace caso omiso

se pregunta que hay escondido detrás

le resta importancia

se siente en deuda y hace un elogio a su vez

lo recibe sin más

lo recibe y da las gracias

26. Pide lo que necesita:

siempre

casi siempre

a veces

casi nunca

nunca

27. Sabe decir que no cuando algo no le conviene:

siempre

casi siempre

a veces

casi nunca

nunca

28. Cuando se ve envuelto(a) en un conflicto:

me escabullo

me someto o intento dominar

busco un mediador

negocio

29. Es consciente del efecto de su comportamiento en los demás:

siempre

casi siempre

a veces

casi nunca

nunca

30. Sabe distanciarse de su punto de vista y ponerse en el lugar del otro:

siempre

casi siempre

a veces

casi nunca

nunca

31. Cuando le agreden:

me siento sistemáticamente culpable

- puedo ser violento(a)
- me enfado y lo digo
- no digo nada, sigo mi camino
- intento comprender lo que ha inducido a esa persona a agredirme así, reacciono con empatía

32. Sabe identificar lo que sienten los demás:

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

33. Cuando escucha a los demás, no puede evitar darles consejos:

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

34. Cuando alguien llora:

- me resulta insoportable, salgo de la habitación
- intento distraerlo(a)
- no puedo evitar llorar también
- intento consolarlo(a)
- me limito a permanecer atento(a) a su emoción, acompañándole de corazón

35. Cuando tiene que trabajar en equipo:

- evito trabajar en equipo
- tengo tendencia a aislarme

- sigo al grupo, me adapto a la mayoría
- tengo miedo, pero participo
- tomo iniciativas, participo abiertamente, coopero con todo el equipo

Los resultados de este test revelan solo las características más resaltantes de su personalidad, de ninguna manera excluyen otros rasgos, y se ofrece exclusivamente para fines de recreación.