

Test inteligencia emocional

1. Cuando tengo alguna emoción

- a) No logro identificar fácilmente lo que siento, para mí todo se resume en sentirme bien o mal.
- b) Algunas veces sé lo que siento y cómo manejarlo, pero otras me doy cuenta ya que la situación pasó.
- c) Siempre sé exactamente lo que siento y como manejarlo en el momento presente.

2. Cuando tengo un problema suelo quejarme más de lo que hago para resolverlo

- a) Siempre.
- b) En ocasiones.
- c) Nunca.

3. Si dentro del trabajo tengo un desacuerdo con un compañero

- a) Hago TODO por resolverlo en el instante.
- b) Prefiero evitar el conflicto y mejor dejo de hablarle.
- c) Soy consciente de lo que siento. Y lo expreso sin actuar la emoción.

4. Cuando mi jefe me da Feedback con respecto a mi trabajo

- a) Me enoja ya que, seguro le caigo mal y siempre está buscando cualquier error para regañarme.
- b) Lo escucho, pero rara vez pongo atención a lo que me dice.
- c) Presto atención a lo que me dice y tomo notas, pues sé que el Feedback es indispensable para mi crecimiento profesional.

5. Cuando tengo alguna idea que me ayude a superarme personalmente, la suelo descartar porque seguro no voy a poder llevarla a cabo.

- a) Siempre.
- b) En ocasiones.
- c) Nunca.

Test inteligencia emocional

6. En cuanto al gobierno

- a) Considero que son pésimos, jamás ayudan al pueblo y sólo se roban todo el dinero.
- b) La verdad no me importan esos temas.
- c) Me mantengo informad@, ejerzo mis responsabilidades como ciudadan@ y sé que todo comienza desde casa.

7. Cuando tengo una situación difícil y necesito ayuda.

- a) Me bloqueo por completo y no actúo hasta después de un buen rato.
- b) Puedo tardar un poco, pero actúo yo sol@.
- c) Analizo la situación y si es necesario pido ayuda en el momento para resolverlo y aprender de ello.

8. Con mi familia

- a) Vivo para complacerlos pues son lo más importante para mí.
- b) La mayoría del tiempo son mi prioridad y a veces dejo de hacer mis cosas por ayudarlos.
- c) Son muy importantes para mí, sin embargo, soy consciente de que primero debo estar bien conmigo mism@.

9. Cuando las cosas no salen según los planes

- a) Me molesto mucho, odio cuando eso sucede y me puedo quedar estancad@.
- b) Me molesto o me pongo nervios@ pero no me bloqueo.
- c) Analizo qué puedo aprender de lo sucedido y aplico el plan B.

10. La opinión pública sobre mi persona.

- a) Es lo que más me interesa, vivo cuidando lo que los demás ven de mí.
- b) Ese tema ni me preocupa ni me ocupa.
- c) Considero que mi imagen pública es muy importante por lo que me preocupo y ocupo en ser una mejor persona para que se refleje en mi entorno.

Mayoría de **a**:

¡Ten cuidado! Es urgente que lleves un diario de emociones para que aprendas a reconocerlas, anota en él qué las detona y como reaccionas al respecto, posteriormente trabaja en expresarlas sin actuar la emoción, ten presente que gestionar tus emociones de forma correcta te permitirá equilibrar tus relaciones laborales y personales.

Mayoría de **b**:

Estás en un camino peligroso, analiza qué tanto te conoces y cómo puedes gestionar de manera más eficiente tus emociones de acuerdo con los requerimientos del entorno. Evita explotar o reprimir tus emociones, recuerda, todo lo que haces, piensas y sientes hoy, está creando tu futuro.

Mayoría de **C**:

¡Felicidades! Eres una persona con alta inteligencia emocional, sigue trabajando en tu autoconocimiento, autoadministración y autogobierno.