

***Test de inteligencia emocional**

El siguiente test de inteligencia emocional puede ayudarte a ser consciente del nivel de desarrollo de tu inteligencia emocional.

Para realizar el test de inteligencia emocional, por favor responde a las siguientes afirmaciones, marcando la casilla que refleje qué tan a menudo te comportas de la manera descrita:

Casi nunca (+1); En ocasiones (+2); A menudo (+3); Casi siempre (+4).

- 1.- Soy consciente de las emociones que experimento en diferentes momentos y de los pensamientos y eventos que las originan.
- 2.- Soy consciente de mis fortalezas y oportunidades de mejora.
- 3.- Cuando las personas tienen una opinión diferente a la mía, o me dan feedback, puedo escucharlas con curiosidad, receptividad, humildad y apertura.
- 4.- Puedo manejar con efectividad emociones incómodas y recuperarme rápidamente.
- 5.- Puedo regular mis emociones cuando siento estrés, miedo, ansiedad, frustración, enojo o preocupación.
- 6.- Es fácil adaptarme y aceptar cuando las cosas no salen como yo esperaba.
- 7.- Siento seguridad al hablar en público y al conocer personas nuevas.
- 8.- Soy flexible y tolerante cuando las personas no piensan o actúan de la manera que yo considero correcta.
- 9.- Es fácil para mí perseverar, mantener la disciplina, finalizar lo que comienzo y automotivarme hasta lograr mis objetivos.
- 10.- Actúo con compasión y empatía cuando las personas cometen errores, expresan sus emociones, o cuando su opinión es diferente a la mía.
- 11.- Soy capaz de superar el aburrimiento o la procrastinación y enfocarme en hacer lo necesario para alcanzar mis metas.
- 12.- Soy capaz de enfrentar el conflicto con asertividad, negociar y tener conversaciones difíciles pero necesarias, manteniendo una comunicación asertiva.
- 13.- Puedo mediar en un conflicto para llegar a un acuerdo “gana-gana” para las partes.
- 14.- Es fácil para mí detectar lo que las otras personas sienten y comunicarme con empatía.
- 15.- Acepto mis emociones incómodas y las dejo pasar sin engancharme.
- 16.- Veo y asumo las situaciones estresantes como oportunidades, en vez de como amenazas.
- 17.- Mantengo la compostura y el equilibrio cuando me siento frustrado, enojado, estresado o preocupado.

18.- Me siento cómodo acompañando a otros en momentos emocionales difíciles.

19.- Me hago responsable por mis errores y pido disculpas cuando corresponde.

20.- Me amo y me acepto como soy y me siento seguro de mí y de mis capacidades.

21.- Comparto lo que siento con honestidad, pido lo que deseo con claridad y expreso lo que observo de manera asertiva, respetuosa y empática.

22.- Cuando siento enojo, ansiedad, estrés, frustración, miedo o tristeza, soy capaz de hacer una pausa, cuestionar mis pensamientos y tomar perspectiva.

Antes de ver los resultados de tu test de inteligencia emocional, ten en cuenta que este test es solo una guía y que a veces no somos objetivos al autoevaluarnos.

Resultados de 22 a 44:

Es muy importante que trabajes en desarrollar tu inteligencia emocional. Es posible que en los momentos en que sientes temor, preocupación, desmotivación, frustración, enojo o estrés, no estés regulando tus emociones de forma efectiva. Esto a su vez, puede estar afectando tu capacidad para sentir tranquilidad y seguridad; para comunicarte asertivamente; para mantener relaciones satisfactorias, y para conseguir tus objetivos. Si este es tu caso, la buena noticia es que le sucede a muchas personas y existen formas de mejorar tu inteligencia emocional.

Resultados de 45 a 66:

Posiblemente tu inteligencia emocional está en un nivel que te permite tener buenas relaciones con varias personas, sentirte satisfecho en algunos aspectos y lograr varios de los resultados que te propones. A su vez, existen aspectos de tu inteligencia emocional que son más difíciles para ti y en los que tienes oportunidades de mejora. Aspectos de tu vida en los que podrías obtener mejores resultados. La buena noticia es que puedes desarrollar tu inteligencia emocional aún más, para sentirte más satisfecho contigo e impactar positivamente tus relaciones y resultados.

Resultados de 67 a 88:

¡Felicitaciones! Eres una persona que ha desarrollado su inteligencia emocional y en general obtiene buenos resultados en su vida personal y laboral. Si eres una persona emocionalmente inteligente posiblemente sabes que para liderar con éxito tu vida y en tu trabajo necesitas trabajar constantemente en tu crecimiento personal, porque siempre es posible crecer, obtener mejores resultados y llevar tus habilidades a un nivel superior.

¡Enhorabuena!

**Este test de inteligencia emocional ha sido adaptado de algunas evaluaciones de Daniel Goleman, y de otras pruebas de inteligencia emocional*