

## Autoevaluación Inteligencia emocional

(Test Emily Sterret)

Califica las preguntas del 1 al 5

1	2	3	4	5
Prácticamente siempre				Prácticamente nunca
1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional.				
1	2	3	4	5
2. Admito de buena gana mis errores y me disculpo.				
1	2	3	4	5
3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.				
1	2	3	4	5
4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica.				
1	2	3	4	5
5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente.				
1	2	3	4	5
6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.				
1	2	3	4	5
7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.				
1	2	3	4	5
8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.				
1	2	3	4	5
9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.				
1	2	3	4	5

10. Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.

1                      2                      3                      4                      5

11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.

1                      2                      3                      4                      5

12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.

1                      2                      3                      4                      5

13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.

1                      2                      3                      4                      5

14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.

1                      2                      3                      4                      5

15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.

1                      2                      3                      4                      5

16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.

1                      2                      3                      4                      5

17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.

1                      2                      3                      4                      5

18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.

1                      2                      3                      4                      5

19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento.

1                      2                      3                      4                      5

20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.

1                      2                      3                      4                      5

21. No escondo mi enfado pero tampoco lo pago con otros.

1                      2                      3                      4                      5

22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.

1                      2                      3                      4                      5

23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.

1                      2                      3                      4                      5

24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.

1                      2                      3                      4                      5

25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.

1                      2                      3                      4                      5

26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.

1                      2                      3                      4                      5

27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo.

1                      2                      3                      4                      5

28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole.

1                      2                      3                      4                      5

29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.

1                      2                      3                      4                      5

30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.

1                      2                      3                      4                      5

## PUNTUACIÓN

**1º Escriba sus puntuaciones para cada pregunta numeradas en la categoría correspondiente.**

**2º Suma las puntuaciones de cada categoría para obtener el total de ese factor específico de la I. Emocional.**

Autoconciencia
1
7
13
19
25
Total

Empatía
4
10
16
22
28
Total

Autoconfianza
2
8
14
20
26
Total

Motivación
5
11
17
23
29
Total

Autocontrol
9
9
15
21
27
Total

Competencia social
6
12
18
24
30
Total

**INTERPRETACIÓN:** Su puntuación en cada una de las seis competencias oscilará entre 5 y 25 puntos.

Rodea con un círculo aquella que sea inferior a 20: esta puntuación indica un área donde puedes mejorar.

También puedes rodear con un círculo aquellas preguntas cuya puntuación sea de 4 o inferior a 3, es una puntuación promedio pero las personas con inteligencia emocional están por encima de la media. En consecuencia, debes convertir esta área de mejora en una meta específica