

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

¿Cómo vengo de Inteligencia Emocional?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre cómo estás reconociendo y gestionando tus emociones.

Contesta rápidamente las preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

Lee las siguientes 15 afirmaciones y dales una puntuación de acuerdo a la frecuencia que tengan en tu vida.

- 1 Si tu respuesta es “NUNCA”
- 2 Si tu respuesta es “RARA VEZ”
- 3 Si tu respuesta es “OCASIONALMENTE”
- 4 Si tu respuesta es “SEGUIDO”
- 5 Si tu respuesta es “CASI SIEMPRE / SIEMPRE”

CUESTIONARIO

1.	Frente a situaciones que me enojan se controlar mis reacciones.	
2.	Me puedo conectar con las emociones de los demás.	
3.	Las personas dicen que se escuchar a los demás.	
4.	Me resulta fácil expresar mis emociones.	
5.	Me puedo adaptar a mis compañeros de trabajo.	
6.	Puedo dejar pasar ciertas cosas que me molestan fácilmente.	
7.	Recibo sin enojarme las críticas de los demás.	
8.	Soy muy consciente de lo que hago bien y de lo que hago mal.	
9.	Inicio conversaciones para afrontar y resolver eventuales conflictos.	
10.	Disfruto organizar y gestionar eventos en mi casa o trabajo.	
11.	Puedo controlar mi enojo todo el tiempo.	
12.	Me siento muy mal cuando veo personas sin hogar en la calle.	
13.	Soy estable respecto a mis estados de ánimo.	
14.	Es fácil para mi empezar una conversación.	

15.	Mis amigos pueden confiar en mi.	
-----	----------------------------------	--

	TOTAL	
--	--------------	--

Suma todos los puntos.

Si el total te dio:

- **Entre 01 y 25:** Necesitas ponerte a trabajar en tu inteligencia emocional
- **Entre 26 y 50:** Tienes una Inteligencia Emocional promedio. Si le pones un poquito de energía vas a hacer una gran diferencia en tu vida.
- **Entre 51 y 75:** Sos un genio de la IE. No te descuides. Seguí trabajando. ¡Este es un trabajo que no se termina NUNCA!

Para reflexionar:

- ¿Qué te hizo más sentido?
- ¿Qué te gustaría trabajar en vos este año?



Este Test lo tomé del libro "En el limbo. Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser" del genio de Estanislao Bachrach.