

## TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### PRIMERA PARTE

En cada frase, debe evaluar y cuantificar su capacidad en el uso de la habilidad descripta. Antes de responder, intente pensar en situaciones REALES en las que haya tenido que utilizar dicha habilidad y no pretenda responder de acuerdo a lo que usted CREA QUE SERÍA LO CORRECTO.

#### *CAPACIDAD EN GRADO BAJO*

#### *CAPACIDAD EN GRADO ALTO*

1

2

3

4

5

6

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Identificar cambios del estímulo fisiológico                | _____ |
| 2. Relajarse en situaciones de presión                         | _____ |
| 3. Actuar de modo productivo mientras está enojado             | _____ |
| 4. Actuar de modo productivo mientras está ansioso             | _____ |
| 5. Tranquilizarse rápidamente cuando está enojado              | _____ |
| 6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas  | _____ |
| 7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales | _____ |
| 8. Comunicar los sentimientos de un modo eficaz                | _____ |
| 9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarse            | _____ |
| 10. Mantenerse en calma cuando es el blanco del enojo de otros | _____ |
| 11. Saber cuándo tiene pensamientos negativos                  | _____ |
| 12. Saber cuándo su “discurso interior” es positivo            | _____ |
| 13. Saber cuándo empieza a enojarse                            | _____ |
| 14. Saber cómo interpreta los acontecimientos                  | _____ |
| 15. Conocer qué sentimientos utiliza actualmente               | _____ |
| 16. Comunicar con precisión lo que experimenta                 | _____ |

17. Identificar la información que influye sobre sus interpretaciones \_\_\_\_\_
18. Identificar sus cambios de humor \_\_\_\_\_
19. Saber cuándo está a la defensiva \_\_\_\_\_
20. Calcular el impacto que su comportamiento tiene en los demás \_\_\_\_\_
21. Saber cuándo no se comunica con sentido \_\_\_\_\_
22. Ponerse en marcha cuando lo desea \_\_\_\_\_
23. Recuperarse rápidamente después de un contratiempo \_\_\_\_\_
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto \_\_\_\_\_
25. Producir energía positiva cuando realiza un trabajo poco interesante \_\_\_\_\_
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles \_\_\_\_\_
27. Desarrollar conductas nuevas y más productivas \_\_\_\_\_
28. Cumplir lo que promete \_\_\_\_\_
29. Resolver conflictos \_\_\_\_\_
30. Desarrollar el consenso con los demás \_\_\_\_\_
31. Mediar en los conflictos de los demás \_\_\_\_\_
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces \_\_\_\_\_
33. Expresar los pensamientos de un grupo \_\_\_\_\_
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta \_\_\_\_\_
35. Fomentar la confianza con los demás \_\_\_\_\_
36. Montar grupos de apoyo \_\_\_\_\_
37. Hacer que los demás se sientan bien \_\_\_\_\_
38. Proporcionar apoyo y consejos a los demás cuando es necesario \_\_\_\_\_

- 39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas \_\_\_\_\_
- 40. Reconocer la angustia de los demás \_\_\_\_\_
- 41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones \_\_\_\_\_
- 42. Mostrar comprensión hacia los demás \_\_\_\_\_
- 43. Entablar conversaciones íntimas con los demás \_\_\_\_\_
- 44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones \_\_\_\_\_
- 45. Detectar incongruencias entre las emociones o sentimientos  
de los demás y sus conductas \_\_\_\_\_