



CURSO DE ACADEMIA 3E

LIDERA TU VIDA **PARA EL LOGRO DE TUS** **OBJETIVOS**

Por: Liliana Bustos

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



* El siguiente test consta de 24 preguntas que tienen cinco opciones de respuestas que puedes calificar del 1 al 5.

* No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas.

* El tiempo estimado para que lo respondas es aproximadamente 10 minutos.

REFERENCIAS

1) Nunca | 2) Raramente | 3) Algunas veces | 4) Con frecuencia | 5) Muy frecuentemente

		1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a mis emociones.					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claro mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11	Casi siempre sé cómo me siento					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado, intento cambiar mi estado de ánimo					



FORMA DE EVALUACIÓN DEL TEST

1. Según las cinco posibilidades de respuesta, sume el valor del número elegido (1 al 5) de las preguntas 1 a 8. Supongamos que Ud. eligió el Número 3 como opción de respuesta en cada una de las preguntas del 1 al 8, el resultado será 24 (3x8). Esta puntuación **valorará el factor de percepción**.
2. La misma mecánica debemos seguir con las preguntas que van del 9 al 18, para determinar la puntuación del **factor de comprensión**.
3. Por último, realice lo propio con las preguntas que van del 19 al 24, que corresponden al **factor de regulación**.

De tal manera, usted habrá obtenido tres números parciales: el primero para el factor percepción, el segundo para el factor comprensión y el tercero para el factor regulación.

RESULTADOS DEL TEST

Los resultados son diferentes en hombres y en mujeres.

HOMBRES

FACTOR PERCEPCIÓN

<i>Puntaje 21 o menos</i>	Debe mejorar su percepción debido a que presta poca atención a sentir, o a expresar las emociones o los sentimientos de manera adecuada.
<i>Puntaje 22 a 32</i>	Adecuada percepción de emoción y sentimientos.
<i>Puntaje 33 o más</i>	Es conveniente mejorar su percepción ya que presta demasiada atención a sus emociones o sentimientos.

FACTOR COMPRENSIÓN

<i>Puntaje 25 o menos</i>	Debe mejorar la comprensión de sucesos emocionales.
<i>Puntaje 26 a 35</i>	Adecuada comprensión emocional.
<i>Puntaje 36 o más</i>	Excelente comprensión emocional

FACTOR REGULACIÓN

<i>Puntaje 23 o menos</i>	Debe mejorar su regulación emocional.
<i>Puntaje 24 a 35</i>	Adecuada regulación emocional.
<i>Puntaje 36 o más</i>	Excelente regulación emocional.



MUJERES

FACTOR PERCEPCIÓN

<i>Puntaje 24 o menos</i>	Debe mejorar su percepción y expresión de emociones.
<i>Puntaje 25 a 35</i>	Adecuada percepción de emoción y sentimientos.
<i>Puntaje 36 o más</i>	Debe mejorar su percepción ya que presta demasiada atención a sus emociones o sentimientos.

FACTOR COMPRENSIÓN

<i>Puntaje 23 o menos</i>	Debe mejorar la comprensión de sus estados emocionales.
<i>Puntaje 24 a 34</i>	Adecuada comprensión emocional.
<i>Puntaje 35 o más</i>	Excelente comprensión emocional.

FACTOR REGULACIÓN

<i>Puntaje 23 o menos</i>	Debe mejorar su regulación emocional.
<i>Puntaje 24 a 34</i>	Adecuada regulación emocional.
<i>Puntaje 35 o más</i>	Excelente regulación emocional.