

TEST SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PREGUNTAS:	RESPUESTAS		
1. Tengo conciencia hasta de la más simple de las emociones apenas ellas acontecen: alegría-tristeza-sorpresa-asco-ira-miedo	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e. Nunca	c.A veces
2. Uso mis sentimientos para tomar decisiones importantes en la vida:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
3. El mal humor me deprime:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
4. Cuando estoy molesto me quedo remordiéndome de rabia en silencio:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
5. Cuando alcanzo mis objetivos espero elogios o gratificaciones	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
6. Tengo dificultad para prepararme adecuadamente cuando estoy ansioso en relación a un desafío como hablar en público o hacer un test:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
7. Permanezco optimista y con esperanza en vez de desistir frente a los obstáculos o decepciones,:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
8. Las personas no necesitan decirme lo que sienten, puedo percibirlo solo:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
9 . Soy comprensivo ante de los momentos difíciles de las personas:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
10. En mis relaciones personales tengo problemas para lidiar con los conflictos y con la depresión:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
11. Soy capaz de expresar sentimientos no dichos en mi relación con un grupo de personas:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces
12. Puedo calmar o contener sentimientos negativos de forma que éstos no impidan continuar las cosas que tengo que hacer:	a.Siempre d.Raramente	b.Normalmente e.Nunca	c.A veces

RESULTADOS:

36 a mas puntos: Tienes probablemente inteligencia emocional superior.

De 25 a 35 puntos: Tienes un nivel promedio de inteligencia emocional

Menos de 24 puntos: Necesitas ayuda.

CALIFICACIÓN:

PREGUNTAS: 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12 SIEMPRE: 4 NORMALMENTE: 3 AVECES: 2 RARAMENTE: 1 NUNCA: 0	PREGUNTAS: 3, 4, 6, 10 SIEMPRE:0 NORMALMENTE: 1 AVECES: 2 RARAMENTE: 3 NUNCA: 4
---	---