**Ejercicio – Mide tu coeficiente emocional**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Escoja una sola opción |
| **PREGUNTAS:** | **RESPUESTAS** |
| 1. Tengo conciencia hasta de la más simple emoción cuando acontece. Sé nombrarla: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 2. Uso mis sentimientos para ayudar a tomar decisiones importantes en la vida: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 3. El mal humor me deprime: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 4. Cuando estoy enojado (a): Reviento o me quedo remordiéndome de rabia en silencio: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 5. Sé esperar por elogios o gratificaciones cuando alcanzo mis objetivos: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 6. Cuando estoy ansioso en relación con un desafío como hablar en público o pasar un examen, tengo dificultad para prepararme adecuadamente: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 7. En vez de desistir frente a los obstáculos o decepciones, permanezco optimista y con esperanza: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 8. Las personas no necesitan decirme lo que sienten, generalmente puedo percibirlo solo: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 9  Mi atención por los sentimientos ajenos me hace comprensivo en los momentos difíciles  de esas personas: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 10. Me cuesta trabajo lidiar con los conflictos en mis relaciones personales: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 11. Puedo sentir el pulso de un grupo y expresar sentimientos no dichos: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |
| 12. Puedo calmar o contener sentimientos negativos de forma que éstos no impidan continuar las cosas que tengo que hacer: | a. Siempre b.Normalmente c.A veces d.Raramente e. Nunca |

**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

**Suma e interpretación:**

36 a más puntos: Tienes probablemente inteligencia emocional superior.

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

Menos de 24 puntos: Necesitas trabajar en tu inteligencia emocional.