

AUTOEVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL¹ (Test de Emily Sterrett)

A continuación, se presentan 30 preguntas a las cuales debe responder en base a sus experiencias en una escala de 1 a 5, siendo 1 prácticamente nunca y 5 prácticamente siempre. Los resultados deben ser registrados en el archivo complementario Puntuación Autoevaluación de la IE.

1	2	3	4	5
Prácticamente nunca				Prácticamente siempre
1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción “visceral” emocional.				
2. Admito de buena gana mis errores y me disculpo.				
3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.				
4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica.				
5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente				
6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.				
7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.				
8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.				
9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.				
10. Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía.				
11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.				

¹ Este test ha sido diseñado por Emily Sterrett, escritora que ha centrado su estudio en el desarrollo de la inteligencia emocional. El test ha sido modificado con fines pedagógicos. Particularmente se le han agregado instrucciones y se ha separado en los archivos Test IE y Puntuación test IE para no sesgar las respuestas. Las preguntas no han sido alteradas.

12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.
13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.
14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.
15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.
16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.
17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.
18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.
19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento dado.
20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.
21. No escondo mi enfado, pero tampoco lo pago con otros.
22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.
23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.
24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.
25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.
26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.
27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo.
28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole.
29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.
30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones.