

# Test inteligencia emocional

Daniel Goleman

No olvides que no hay respuestas correctas o incorrectas, marcad la que más se aproxime a tu preferencias y !no emplees demasiado tiempo en cada uno de ellas;

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

| Factores de la Inteligencia Emocional         | Puntuación |
|-----------------------------------------------|------------|
| Atención Emocional: ítems de 1 al 8           |            |
| Claridad Emocional: ítems de 9 al 16          |            |
| Reparación de las emociones: Ítems de 17 a 24 |            |

**Corrección el test de inteligencia emocional!**

Para corregir y obtener una puntuación en los tres factores de la inteligencia emocional, debéis sumar los ítems del 1 al 8 para hallar la puntuación del factor **atención emocional**, los ítems del 9 al 16 para el factor **claridad emocional** y del 17 al 24 para el factor **reparación de las emociones**.

A continuación debéis mirar vuestra puntuación en las tablas que os presento, y tened en cuenta que debéis fijaros en las puntuaciones de la izquierda si sois hombres y en las puntuaciones de la derecha si sois mujeres.

**Atención**

| Puntuaciones hombres                                     | Puntuaciones mujeres                                     |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21      | Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24      |
| Adecuada atención 22 a 32                                | Adecuada atención 25 a 35                                |
| Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33 | Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36 |

**Claridad**

| Puntuaciones hombres          | Puntuaciones mujeres          |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Debe mejorar su claridad < 25 | Debe mejorar su claridad < 23 |
| Adecuada atención 26 a 35     | Adecuada atención 24 a 34     |
| Excelente claridad > 36       | Excelente claridad > 35       |

**Reparación**

| Puntuaciones hombres            | Puntuaciones mujeres            |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Debe mejorar su reparación < 23 | Debe mejorar su reparación < 23 |
| Adecuada atención 24 a 35       | Adecuada reparación 24 a 34     |
| Excelente reparación > 36       | Excelente reparación > 35       |