

Test de Inteligencia Emocional

www.educacion-virtual.org

Seleccione en cada pregunta, la respuesta que más se acerque a su situación en particular, márquela con una "x".

1.- ¿Es fácil para Ud. darse cuenta de lo que los demás esperan de Ud.?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

2.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir avergonzado?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

3.- ¿Cuándo algo le molesta busca excusas para escaparse de la situación dada?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

4.- ¿Llega Ud. alguna vez a dudar de sus sentimientos?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

5.- ¿Llega Ud. a tener dificultades a la hora de tomar decisiones?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

6.- ¿Cuándo algo no le sale como lo esperaba toma las cosas con humor?.....

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

7.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir culpable por algo que sucedió?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

8.- ¿Cuándo Ud. comete algún error en sus actos se da cuenta de ello?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

9.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir inferior?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

10.- ¿Se considera Ud. una persona divertida?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

11.- ¿Le gusta a Ud. sentirse el centro de atención de los que la rodean?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

12.- ¿Cuando siente mucho coraje por algo que le ha sucedido puede controlarse para no perder el control de sus emociones?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

13.- ¿Se siente bien consigo mismo (a) ayudando a los demás?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

14.- ¿Se considera Ud. una persona indispensable en la vida de los que lo rodean o la rodean?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

15.- ¿Cuándo ha pensado que lo que está haciendo le va a salir muy bien y resulta lo contrario le afecta emocionalmente?.....

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

16.- ¿Cuándo a perdido algo valioso en su vida le resulta difícil de superar?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

17.- ¿Se siente contento (a) con la vida que lleva en la actualidad?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

18.- ¿Es importante para Ud. que las demás personas reconozcan sus logros?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

19.- ¿Cree Ud que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención venga de quien venga?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

21.- ¿Tiene Ud. la necesidad de sentirse aceptado (a) por todas las personas que conoce?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

22.- ¿Siente Ud. que sus sentimientos alteran sus pensamientos?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

23.- ¿Cree Ud. que es necesario mostrarse ante los demás con una expresión de alegría, aunque no lo sienta en ese momento?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

24.- ¿Le resulta más fácil seguir a otros antes de tomar el mando?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

25.- ¿Ante la pérdida de algo muy importante en su vida es factible que lo tome de manera positiva?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

26.- ¿Le incomoda cuando le sacan de su ambiente cotidiano, porque le cuesta adaptarse a nuevas cosas?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

27.- ¿Su conducta depende mucho del estado de ánimo que tenga en ese momento?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

28.- ¿Cuando le hacen proposiciones que no le interesan no tiene dificultad para rechazarla?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

29.- ¿Cuando le hacen sugerencias sobre aspectos que debe cambiar, lo acepta solo de personas que sean muy cercanas a Ud?-----

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

30.- ¿Cuándo esta Ud. en apuros, le cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesita?

- a) Siempre
- b) Con frecuencia
- c) A veces
- d) Rara vez
- e) Nunca

Test de Inteligencia Emocional

Respuestas

www.educacion-virtual.org

La máxima calificación para cada respuesta es "4" y la menor es "0".
Revise sus respuestas dadas, coloque en cada respuesta el respectivo puntaje (entre 0 y 4), sume el puntaje de todas las preguntas y obtenga el resultado.
El puntaje máximo del test es "120" Un excelente desarrollo de su Inteligencia Emocional. El puntaje promedio es "60"

1.- ¿Es fácil para Ud. darse cuenta de lo que los demás esperan de Ud.?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

2.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir avergonzado?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

3.- ¿Cuándo algo le molesta busca excusas para escaparse de la situación dada?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

4.- ¿Llega Ud. alguna vez a dudar de sus sentimientos?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

5.- ¿Llega Ud. a tener dificultades a la hora de tomar decisiones?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

6.- ¿Cuándo algo no le sale como lo esperaba toma las cosas con humor?.....

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

7.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir culpable por algo que sucedió?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

8.- ¿Cuándo Ud. comete algún error en sus actos se da cuenta de ello?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

9.- ¿Evita Ud. a las personas que le hacen sentir inferior?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

10.- ¿Se considera Ud. una persona divertida?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

11.- ¿Le gusta a Ud. sentirse el centro de atención de los que la rodean?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

12.- ¿Cuando siente mucho coraje por algo que le ha sucedido puede controlarse para no perder el control de sus emociones?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

13.- ¿Se siente bien consigo mismo (a) ayudando a los demás?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

14.- ¿Se considera Ud. una persona indispensable en la vida de los que lo rodean o la rodean?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

15.- ¿Cuándo ha pensado que lo que está haciendo le va a salir muy bien y resulta lo contrario le afecta emocionalmente?.....

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

16.- ¿Cuándo a perdido algo valioso en su vida le resulta difícil de superar?+++++

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

17.- ¿Se siente contento (a) con la vida que lleva en la actualidad?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

18.- ¿Es importante para Ud. que las demás personas reconozcan sus logros?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

19.- ¿Cree Ud que detrás de la mayoría de las críticas se esconde una mala intención venga de quien venga?-----

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

21.- ¿Tiene Ud. la necesidad de sentirse aceptado (a) por todas las personas que conoce?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

22.- ¿Siente Ud. que sus sentimientos alteran sus pensamientos?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

23.- ¿Cree Ud. que es necesario mostrarse ante los demás con una expresión de alegría, aunque no lo sienta en ese momento?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

24.- ¿Le resulta más fácil seguir a otros antes de tomar el mando?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

25.- ¿Ante la pérdida de algo muy importante en su vida es factible que lo tome de manera positiva?++++++

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

26.- ¿Le incomoda cuando le sacan de su ambiente cotidiano, porque le cuesta adaptarse a nuevas cosas?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

27.- ¿Su conducta depende mucho del estado de ánimo que tenga en ese momento?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

28.- ¿Cuando le hacen proposiciones que no le interesan no tiene dificultad para rechazarla?

- a) Siempre 4
- b) Con frecuencia 3
- c) A veces 2
- d) Rara vez 1
- e) Nunca 0

29.- ¿Cuando le hacen sugerencias sobre aspectos que debe cambiar, lo acepta solo de personas que sean muy cercanas a Ud?-----

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

30.- ¿Cuándo esta Ud. en apuros, le cuesta pedir favores y expresar abiertamente lo que necesita?

- a) Siempre 0
- b) Con frecuencia 1
- c) A veces 2
- d) Rara vez 3
- e) Nunca 4

Vea más información

Conideas_plus@yahoo.com

www.educacion-virtual.org