**Test inteligencia emocional**

1. Mis emociones:

1. Las reconozco fácilmente y las controlo
2. A menudo me superan
3. Siempre me dejo llevar por ellas

2. Cuando me siento desanimado:

1. Intento reinterpretar la situación para que me haga el menor daño posible
2. Me cuesta ser positivo
3. Suelo perder interés por prácticamente todo lo que se encuentra a mí alrededor.

3. Ante situaciones novedosas, suelo:

1. Adaptarme con facilidad
2. Dudar sobre cómo actuar, aunque intento enfrentarme
3. Me bloqueo y no sé cómo actuar

4. Cuando cometes un error debes:

1. Reconocerlo
2. Disimular y no reconocerlo del todo
3. Ocultarlos, no reconocerlo

5. Suelo darle vueltas a las cosas, sean importantes o no:

1. No suelo hacerlo
2. Solo lo hago con problemas graves
3. Sí, frecuentemente

6. Soy capaz de detectar los sentimientos de los demás:

1. Por norma general sí
2. En ocasiones acierto pero otras no
3. No es algo que me preocupe

7. Me cuesta decir que no:

1. No, no me cuesta
2. A veces
3. No sé decir que no

8. Suelo encontrarme triste:

1. Rara vez
2. A veces
3. Frecuentemente

9. Cuando siento que estoy enfadado:

1. expreso mi opinión y mis sentimientos
2. no siempre tengo el valor de expresar lo que siento
3. Nunca expreso enfado u otros sentimientos

10. Mi estado de ánimo suele ser:

1. Casi siempre suelo tener el mismo humor
2. depende del día y las circunstancias
3. muy variable

11. Cuando no consigo llegar a un acuerdo con alguien:

1. hago todo lo posible por intentar alcanzarlo
2. suelo intentar aunar las distintas posiciones
3. me marcho y no vuelvo hasta que el ambiente se calme

12. Ante las dificultades:

1. me crezco y lucho hasta el final
2. a veces tengo mucha fuerza y las afronto, otras en cambio no
3. prefiero evitar que afrontar las dificultades

13. Los problemas de los demás:

1. no me suelen afectar
2. me cuesta que no me afecten
3. por lo general me afectan

14. Generalmente intento complacer a los demás, aunque no me apetezca:

1. No tiendo a hacerlo
2. A veces sí, a veces no
3. Siempre

15. Cuando me equivoco:

1. Evalúo lo ocurrido y no le doy mayor importancia
2. Me siento culpable si veo que ha sido mi error
3. Por norma general me siento culpable

**RESPUESTAS DEL TEST.**

Suma cuántas respuestas “a”, “b” y “c” has contestado y lee las conclusiones extraídas de tu test.

**Mayoría respuestas “a”:**

Sin duda eres una persona con **una inteligencia emocional buena**. Reconoces correctamente tus emociones y por ello eres capaz de manejarlas y gestionarlas con éxito. Aunque el contexto no sea el más adecuado, tú sabes cómo comprender la causa-efecto entre situación y sentimiento. Además te caracteriza tu empatía, es decir, tratas de entender y comprender al otro y por ello muestras facilidad para ponerte en su lugar. Así mismo, la capacidad para reconocer tus errores y asumirlos te permite crecer a nivel personal.

**Mayoría respuestas “b”:**

Muestras una **inteligencia emocional media**, pero eso no debe suponer un problema, pues debes recordar que es una habilidad que puedes entrenar y desarrollar. En ocasiones pareces saber cómo comprender tus emociones y la de los otros; sin embargo, cuando la situación o el contexto son más complejos, manejar la situación con éxito se te hace difícil.

**Mayoría respuestas “c”:**

Los resultados del test demuestran que tienes una **inteligencia emocional baja**; es decir, tienes tendencia a enfadarte con facilidad y a que la tristeza se instaure como un estado normal en ti. Muestras dificultad para controlar tus impulsos y en ocasiones poca capacidad para pensar antes de actuar. Debes trabajar para aprender a relativizar aquello que te ocurre, así como para entender más al otro y a tus propias emociones, pues ello te dará grandes beneficios. Recuerda que la inteligencia emocional te ayudará, no solo a comprenderte más a ti mismo y a los demás, sino que además te ayudará a conseguir tus objetivos.