

¿Cuánta inteligencia emocional tiene?

Lea y responda las 15 afirmaciones que se encuentran a continuación. Después de leer cada afirmación, encierre en un círculo el número de la columna que más se asocia con dicha afirmación. Las opciones van desde “nunca” hasta “con mucha frecuencia”. Cuando haya respondido a las 15 afirmaciones, totalice las puntuaciones de cada columna y luego súmelas para obtener su puntuación total.

15 afirmaciones para contestar	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Con frecuencia	Con mucha frecuencia
1. Puedo reconocer mis emociones a medida que las experimento.	1	2	3	4	5
2. Pierdo los estribos cuando me siento frustrado.	5	4	3	2	1
3. Las personas me dicen que sé escuchar a los demás.	1	2	3	4	5
4. Sé cómo calmarme cuando me siento ansioso o molesto.	1	2	3	4	5
5. Disfruto organizar grupos.	1	2	3	4	5
6. Se me dificulta concentrarme en una tarea en el largo plazo.	5	4	3	2	1
7. Conozco mis fortalezas y debilidades.	1	2	3	4	5
8. Evito el involucrarme en conflictos y en negociaciones.	5	4	3	2	1
9. Pienso que no disfruto mi trabajo.	5	4	3	2	1
10. Le pido retroalimentación a los demás sobre las cosas que hago bien y cómo puedo mejorar.	1	2	3	4	5
11. Establezco objetivos a largo plazo y reviso mi progreso con regularidad.	1	2	3	4	5
12. Se me dificulta detectar las emociones de otras personas.	5	4	3	2	1
13. Tengo dificultades para establecer buenas relaciones con los demás.	5	4	3	2	1
14. Se me dificulta seguir adelante cuando me siento frustrado o infeliz.	5	4	3	2	1
15. Utilizo habilidades de escucha activa cuando las personas me hablan.	1	2	3	4	5
Puntuación de las columnas:					
Puntuación total:					



Afrontar acontecimientos negativos

Identifique dos acontecimientos negativos ocurridos en el trabajo que le hayan provocado respuestas emocionales de enfado o disgusto. Para cada acontecimiento negativo, describa brevemente qué sucedió, cómo se sintió, y por qué se sintió de esa forma. Tómese 20 minutos para este ejercicio.

Acontecimiento negativo n.º 1:

¿Cuál fue el “detonante” de las emociones negativas que sintió?

Acontecimiento negativo n.º 2:

¿Cuál fue el “detonante” de las emociones negativas que sintió?
