**CUESTIONARIO**

 Instrucciones:

Lee cada pregunta y a continuación, marca con un círculo la palabra de la columna A, B, C, D que más se aproxime a tu respuesta idónea.

Una vez que hayas concluido el cuestionario, autocalifícate con el formulario de autoevaluación.

|  |
| --- |
| **Inteligencia Emocional Personal** |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| 1 | ¿Notas cuando cambia tu estado de ánimo? | Siempre | A veces | Rara vez | Nunca |
| 2 | ¿Eres consciente cuando te pones a la defensiva? | Siempre | A veces | Rara vez | Nunca |
| 3 | ¿Notas cuando tus emociones afectan tu rendimiento? | Siempre | A veces | Rara vez | Nunca |
| 4 | ¿Cuán pronto te das cuenta de que estás perdiendo la paciencia? | Muy rápido | No muy rápido | Lentamente | Muy Lentamente |
| 5 | ¿Cuán pronto eres consciente de que tus pensamientos se tornan negativos? | De inmediato | Bastante rápido | Tardo un rato | Normalmente demasiado tarde |
| 6 | ¿Puedes relajarte cuando estas sometido a presión? | Muy fácilmente | Bastantefácilmente | Casi nunca | Nunca |
| 7 | ¿Puedes seguir haciendo las cosas cuando estás enojado? | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| 8 | ¿Te hablas a ti mismo para disipar tus sentimientos de ira o ansiedad? | A menudo | A veces | Rara vez | Nunca |
| 9 | ¿Mantienes la calma ante la ira o agresión de los demás? | Siempre | Casi siempre | Ocasionalmente | Nunca |
| 10 | ¿En qué medida puedes concentrarte cuando te sientes ansioso? | Muy bien | Bastante bien | Apenas | En absoluto |
| 11 | ¿Te recuperas rápidamente después de una frustración? | Siempre | A veces | Ocasionalmente | Nunca |
| 12 | ¿Cumples tus promesas? | Sin fallar | Bastante a menudo | Rara vez | Nunca |
| 13 | ¿Puedes ponerte en marcha cuando es necesario? | Si, siempre | Si, a veces | No muy a menudo | No, nunca |
| 14 | ¿En qué medida estás dispuesto a cambiar tu forma de hacer las cosas si los métodos que empleas no dan resultado? | Muy dispuesto | Bastante dispuesto | Bastante reacio | Muy reacio |
| 15 | ¿Eres capaz de elevar tu nivel de energía para realizar tareas aburridas? | Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |

**Instrucciones de calificación**

En cada pregunta, asígnate:

* Cuatro (4) puntos por cada casilla marcada en la columna A.
* Tres (3) puntos por cada casilla marcada en la columna B.
* Dos (2) puntos por cada casilla marcada en la columna C.
* Un (1) punto por cada casilla marcada en la columna D.
* Finalmente, completa los totales.

**Autpercepción**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pregunta 1** | **Pregunta 2** | **Pregunta 3** | **Pregunta 4** | **Pregunta 5** | **Total** |
|  |  |  |  |  |  |

**Manejo de la emociones**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pregunta 6** | **Pregunta 7** | **Pregunta 8** | **Pregunta 9** | **Pregunta 10** | **Total** |
|  |  |  |  |  |  |

**Automtivación**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pregunta 11** | **Pregunta 12** | **Pregunta 13** | **Pregunta 14** | **Pregunta 15** | **Total** |
|  |  |  |  |  |  |

**Clave de resultados por categoría:**

17 y más puntos – Bueno

13 a 16 – Es necesario cierto desarrollo

9 a 12 – Se requiere un gran esfuerzo

8 y menos – Queda mucho trabajo por hacer.

Ahora que conoces cuales son tus competencias emocionales desarrolladas y cuáles debes potenciar, ¿Qué harás para avanzar en ellas?

**Competencia Personal e Inteligencia Emocional**

Aunque las primeras teorías sobre inteligencia emocional fueron desarrolladas originalmente en los años 1970 y 1980 por los psicólogos Howard Gardner, Peter Salovey y Hohn Mayer, el coeficiente de inteligencia emocional (CE), se basa en un modelo conductual presentado por el profesor Daniel Goleman en 1995 a quien la mayoría conoce o a escuchado de él.

La inteligencia emocional abarca dos aspectos, el entenderse uno mismo y entender a los demás. Según el modelo, para tener éxito, se requiere una eficaz percepción, control y gestión de ambos aspectos.Su modelo se basa en cinco dominios:

1. El conocimiento de tus propias emociones
2. La gestión de tus propias emociones
3. La motivación propia
4. El reconocimiento y entendimiento de las emociones de los demás
5. La gestión de las relaciones, es decir, el manejo de las emociones de los demás.

El cuestionario, se centra en tres elementos de competencia personal de la inteligencia emocional.

**AUTOPERCEPCIÓN**

**Percepción emocional**: Es el reconocimiento de las emociones propias y de sus efectos.

**Autoconfianza:** Seguridad en lo que se vale y en las capacidades de uno mismo

**AUTORREGULACIÓN**

**Autocontrol:** El manejo de las emociones e impulsos perturbadores.

**Honradez**: Mantenimiento de altas normas de honestidad e integridad.

**Meticulosidad**: Adoptan la responsabilidad por su rendimiento personal.

**Adaptabilidad**: Flexibilidad en la gestión de los cambios

**Innovación**: Sentirse cómodo y abierto a ideas innovadoras y nueva información.

**AUTOMOTIVACIÓN**

**Impulso** hacia el logro: Es el esfuerzo por mejorar o cumplir las normas de excelencia.

**Compromiso**: Adopción de los objetivos comunes del equipo u organización.

**Iniciativa**: Disposición a aprovechar las oportunidades.

**Optimismo**: (Resiliencia) Persistencia en el cumplimiento de los objetivos a pesar de los obstáculos.