

1. Soy consciente de mis emociones y cómo influyen en mi comportamiento.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
2. Reconozco cómo mis estados de ánimo afectan a las personas a mi alrededor.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
3. Entiendo las causas de mis emociones.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
4. Puedo manejar mis emociones negativas sin permitir que afecten mi comportamiento.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
5. Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
6. Mantengo la calma y la claridad bajo presión.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
7. Estoy motivado para alcanzar mis metas personales, más allá de recompensas externas.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
8. Encuentro satisfacción en el esfuerzo por alcanzar mis objetivos, no solo en el resultado final.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
9. Persisto en mis objetivos, incluso frente a dificultades y obstáculos.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
10. Soy capaz de iniciar proyectos y tareas sin necesidad de supervisión externa.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

11. Soy bueno en identificar las emociones de otras personas.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

12. Tengo facilidad para establecer relaciones cercanas y de confianza con otras personas.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

13. Me siento cómodo/a trabajando en equipo y cooperando con otros.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

14. Regularmente, busco formas de ayudar a las personas que me rodean.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

15. Soy capaz de influir positivamente en el estado de ánimo de los demás.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

16. Reconozco y respeto las diferencias de opinión y de personalidad entre las personas con las que interactúo.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

17. Gestiono conflictos de manera efectiva, buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

18. Soy bueno/a comunicando mis ideas y sentimientos de manera clara.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

19. Acepto y aprendo de las críticas sin tomarlas de manera personal.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

20. Me considero una persona resiliente, capaz de recuperarme rápidamente de las adversidades.

(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

21. Valoro y busco retroalimentación para mejorar personal y profesionalmente.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
22. Soy consciente de mis prejuicios y trabajo activamente para superarlos.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
23. Me siento seguro/a al expresar mis emociones, incluso las negativas, de manera constructiva.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
24. Puedo mantener relaciones duraderas, tanto en lo personal como en lo profesional.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
25. Me adapto con facilidad a las necesidades emocionales de los demás.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
26. Tengo un buen sentido del humor y puedo aliviar tensiones en situaciones estresantes.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
27. Reconozco y celebro los éxitos y logros de los demás.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
28. Me comprometo activamente con mi desarrollo personal y profesional continuo.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
29. Puedo negociar y resolver diferencias sin crear conflictos adicionales.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
30. Me siento a gusto liderando grupos, inspirando y motivando a otros hacia un objetivo común.  
(1) Nunca (2) Raramente (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre

## Interpretación de los Resultados

### Cómo contabilizar tus respuestas

Para interpretar tus resultados en el test de inteligencia emocional, suma los puntos de todas tus respuestas. Cada respuesta tiene un valor del 1 al 5, donde 1 es “*Nunca*” y 5 es “*Siempre*”. La puntuación máxima posible es 150, y la mínima es 30.

Tu puntuación total te ayudará a entender dónde te sitúas en términos de inteligencia emocional. A continuación, te presentamos los rangos de puntuaciones:

- **30-60:** Baja inteligencia emocional. Puede que encuentres dificultades en gestionar tus emociones y las relaciones con los demás.
- **61-90:** Media inteligencia emocional. Eres consciente de tus emociones y las de los demás en algunas situaciones, pero aún hay espacio para mejorar.
- **91-120:** Buena inteligencia emocional. Tienes un buen manejo de tus emociones y comprendes bien las de los demás, aunque siempre hay margen para el crecimiento.
- **121-150:** Alta inteligencia emocional. Eres muy hábil en la gestión de tus emociones y en las relaciones interpersonales.

**Nota Importante:** Este test de inteligencia emocional es una herramienta de autoevaluación diseñada para ofrecer una visión general de tus habilidades emocionales. No es un instrumento clínico ni debe ser utilizado como tal.

Los resultados son para tu uso personal y desarrollo, y no constituyen un diagnóstico psicológico o médico. Si tienes preocupaciones sobre tu salud emocional o mental, te recomendamos consultar a un profesional calificado.