

## ¿tienes una buena IE para ser un líder?

Durante mucho tiempo se ha puesto más énfasis en el coeficiente intelectual de las personas (CI) pero en realidad, aunque también es muy importante, **la Inteligencia Emocional (IE) también es necesario para el buen desarrollo de la persona**, para que realmente pueda tener éxito en la vida.

El énfasis tiempo atrás se ponía en el razonamiento lógico, las habilidades matemáticas, las habilidades espaciales, la comprensión de analogías, las habilidades verbales, etc.

Los investigadores se sorprendieron por el hecho de que mientras el CI podía predecir un rendimiento académico significativo y, hasta cierto punto, éxito profesional y personal, había algo que faltaba en la ecuación. Algunos de aquellos con puntajes de CI fabulosos tenían un desempeño pobre en la vida; **se podría decir que estaban desperdiciando su potencial al pensar, comportarse y comunicarse de una manera que dificultaba sus posibilidades de triunfar**. Sin una buena Inteligencia Emocional se carecen de las habilidades realmente necesarias para triunfar y sobre todo, para ser feliz con uno mismo y con la vida que se está llevando.



Una de las principales partes que falta en la ecuación de éxito es la inteligencia emocional,  
<https://elmistico.org> ¿Como está tu inteligencia emocional?

## El Místico

Un concepto popularizado por el revolucionario libro de Daniel Goleman, que se basa en años de investigación de numerosos científicos como Peter Salovey, John Meyer, Howard Gardner, Robert Sternberg y Jack Block, solo por nombrar algunos. **Por diversas razones y gracias a una amplia gama de habilidades, las personas con alta inteligencia emocional tienden a tener más éxito en la vida** que aquellas personas que tienen un coeficiente intelectual más alto pero una Inteligencia Emocional más baja.

## Tu Inteligencia Emocional

**Para saber si tienes buena o baja Inteligencia Emocional, es necesario que te evalúes de forma honesta y sincera**, tus habilidades al respecto. Para ello, es buena idea que realices test porque así, podrás saber si debes trabajar más o con mayor ahínco en potenciar tu Inteligencia Emocional.

Tendrás que ser honesto y responder de acuerdo con lo que realmente haces diariamente, sientes o piensas, en lugar de lo que crees que se considera correcto en esta prueba. Nadie está aquí para juzgarte, solo debes ser tú mismo, y además, hay muchas preguntas que deberás valorar de la forma más sincera.

**Lee atentamente cada pregunta e indica cuál es la mejor opción para ti y tu realidad actual.** Puede haber algunas preguntas que descubren situaciones en las que sientas que no son relevantes en tu vida, en estos casos, tendrás que seleccionar la respuesta que probablemente escogería si alguna vez te encontraras en esta situación.



Debes recordar antes de hacer este test, que los resultados son orientativos y si realmente quieres saber cuál es tu nivel de Inteligencia Emocional o necesitas herramientas en tu vida, lo mejor es que acudas a un profesional de la psicología para que te oriente en esto.

1. Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
2. Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
3. Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
4. Llego a posturas razonables con otras personas aunque tengamos opiniones dispares. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
5. Sé las cosas que me ponen triste o contento. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
6. Sé lo que es más importante en cada momento. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
7. Cuando hago las cosas bien me lo reconozco. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
8. Cuando las demás personas me provocan no soy capaz de responder. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
9. Soy optimismo, siempre intento ver el vaso medio lleno. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
10. Controlo mis pensamientos. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
11. Hablo conmigo mismo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
12. Cuando me piden que haga o diga algo que no quiero, me niego. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
13. Cuando alguien me critica injustamente me defiendo a través del diálogo con asertividad. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
14. Cuando me critican por algo justo lo acepto. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
15. Soy capaz de quitarme de la mente preocupaciones para no obsesionarme. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
16. Me doy cuenta de lo que dicen, piensan o sienten las personas de mi alrededor. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
17. Valoro las cosas buenas que hago. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
18. Soy capaz de divertirme siempre. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
19. Hay cosas que no me gustan hacer y si se tienen que hacer las hago. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
20. Soy capaz de sonreír. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
21. Tengo confianza en mí mismo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
22. Soy una persona activa y me gusta hacer cosas. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
23. Comprendo los sentimientos de los demás. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
24. Mantengo conversaciones con otras personas. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
25. Considero que tengo un buen sentido del humor. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
26. Aprendo de los errores que cometo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
27. Cuando siento tensión o ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar bien. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
28. Soy una persona realista y no por ello pesimista. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
29. Si alguien se muestra muy nervioso sé cómo calmarle o al menos, lo intento. NUNCA / A VECES / SIEMPRE

30. Tengo ideas muy claras sobre lo que quiero. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
31. Se cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
32. Controlo bien mis miedos. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
33. La soledad no me agobia, a veces es necesario. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
34. Me gusta hacer deporte y compartir mis intereses con otros. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
35. Soy creativo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
36. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme feliz, triste, enfadado u otros sentimientos. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
37. Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
38. Me comunico bien con las personas. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
39. Soy capaz de comprender el punto de vista de otros, aunque no sea el mismo que el mío. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
40. Identifico rápidamente las emociones de las personas de mi alrededor. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
41. Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de otros. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
42. Me responsabilizo de mis acciones. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
43. Soy capaz de adaptarme a nuevas situaciones, aunque a veces me cueste. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
44. Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente. NUNCA / A VECES / SIEMPRE
45. Tomo decisiones firmes. NUNCA / A VECES / SIEMPRE

## Resultados del test

Para poder saber los resultados del test debes saber cómo debes sumar tus puntuaciones, según tus respuestas:

- **Nunca:** 0 puntos
- **Algunas veces:** 1 puntos
- **Siempre:** 2 puntos



## Puntuaciones del test

Para saber cuáles son tus puntuaciones en el test, es necesario que hayas sumado cada pregunta correctamente, los resultados de las puntuaciones serán las siguientes:

- Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO
- Entre 21 y 35 puntos: BAJO
- Entre 36 y 46 puntos: MEDIO-BAJO
- Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO
- Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

## Qué significan tus puntuaciones

Para saber mejor qué tipo de Inteligencia Emocional tienes y si debes mejorarlo con trabajo profesional, a continuación descubre el significado del puntaje que has obtenido.

### Muy bajo

Con esta puntuación significa que no entiendes bien las emociones, ni las tuyas ni las ajenas. **No eres capaz de valorarte y no ves todo tu potencial.** Necesitas trabajar tus habilidades en la vida para poder tener relaciones con otros más satisfactorias, pero sobre todo, mejorar la relación contigo mismo.

<https://elmistico.org> ¿Como está tu inteligencia emocional?

Si has tenido una puntuación baja es que tienes algunas habilidades emocionales pero debes mejorarlas mucho aún. Necesitas hacer un trabajo personal para conocerte mejor y valorar lo que eres y lo que puedes llegar a ser. **Necesitas reconocer e identificar tus emociones**, aprender a controlarlas y expresarlas con asertividad.

## **Medio-bajo**

Aquí estás a mitad de camino de mejorar tus habilidades emocionales, estás en el límite de conseguirlo. **Ya conoces muchas cosas de tus pensamientos y sentimientos**, pero debes aprender a manejar tus emociones correctamente y con eficacia con los demás. Es necesario que mejores tus habilidades sociales.

## **Medio-alto**

No está nada mal, sabes quién eres, tus pensamientos y sentimientos los reconoces perfectamente. Eres capaz de manejar tus emociones para sentirte bien e impides que pensamientos negativos arruinen tu día. **Tienes buenas relaciones con los demás y eres capaz de comunicarte de forma asertiva.**

## **Muy alto**

Si has sacado esta puntuación, ¡enhorabuena! Eres una persona emocionalmente inteligente. Tienes excelentes relaciones, y probablemente encuentres que las personas se acercan a ti para pedirle consejo. Pero tienes que tener cuidado porque es posible que dejes de lado tus propias necesidades. **Tienes un alto potencial de liderazgo, así que no dudes en buscar oportunidad para desarrollar todo tu potencial.** Lo bueno en todo esto es que sabes las capacidades que tienes así como tus debilidades, reconoces tu éxito, eres capaz de comunicarte de forma adecuada con las demás personas y puedes resolver conflictos desde la empatía y la asertividad. ¡Felicidades!

*\*Test basado y adaptado del libro 'Inteligencia Emocional para el liderazgo' de Juan Carlos Zúñiga Montalvo\**

•