

Autoconciencia

1. Soy consciente de mis emociones en cada momento.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

2. Puedo identificar claramente lo que siento en situaciones difíciles.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

3. Reflexiono regularmente sobre mis emociones y cómo afectan mis acciones.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



MR.MIND

Autogestión 4. Soy capaz de mantener la calma bajo presión.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

5. Puedo controlar mis impulsos emocionales.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

6. Manejo bien el estrés en situaciones difíciles.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



MR.MIND

Conciencia Social

7. Puedo percibir las emociones de los demás en una conversación.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

8. Entiendo bien las necesidades y preocupaciones de otras personas.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

9. Soy capaz de sentir empatía por las personas que me rodean.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



MR.MIND

Gestión de Relaciones 10. Manejo bien los conflictos interpersonales.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

11. Soy capaz de influir positivamente en los demás.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

12. Puedo trabajar efectivamente en equipo.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5



MR.MIND

Interpretación de Resultados

Suma tus puntuaciones en cada sección:

Autoconciencia: ____ / 15

Autogestión: ____ / 15

Conciencia Social: ____ / 15

Gestión de Relaciones: ____ / 15

Total General: ____ / 60

Interpretación:

- **50-60 puntos:** Alta inteligencia emocional. Tienes una fuerte capacidad para entender y gestionar tus emociones y relaciones.
- **35-49 puntos:** Moderada inteligencia emocional. Tienes una buena base, pero hay áreas en las que puedes mejorar.
- **20-34 puntos:** Baja inteligencia emocional. Necesitas trabajar en varias áreas para mejorar tu autoconocimiento y habilidades emocionales.

Plan de Acción:

1. **Fortalezas:** Identifica las áreas donde obtuviste puntuaciones altas y sigue desarrollándolas.
2. **Debilidades:** Enfócate en las áreas con puntuaciones más bajas. Utiliza técnicas de autorreflexión, busca feedback externo y considera la formación adicional para mejorar estas habilidades.
3. **Recursos:** Considera el uso de recursos como libros, cursos en línea, y talleres de inteligencia emocional para apoyar tu desarrollo continuo.