

¡Hola, nos da mucha alegría que seas parte de la comunidad **Power Talks**! Iniciativa que surge en 2023 para apoyar a las mujeres a fortalecer su confianza y que puedan alcanzar sus sueños, cumplir sus metas y construir un camino pleno.

Así que además de la serie de pláticas y mentorías que preparamos para ayudar a combatir esta brecha, y a las cuales te invitamos a inscribirte, buscamos poner a disposición de toda la comunidad otras herramientas y contenidos que ayuden al fortalecimiento de habilidades; entre éstas, podrás acceder a algunos test y una guía para su interpretación. Esperamos te sean de utilidad.

Test de Inteligencia Emocional

El **Test de Inteligencia Emocional** basado en el **modelo de Daniel Goleman** es una herramienta diseñada para evaluar cómo las personas gestionamos nuestras emociones ante distintas situaciones. El instrumento mide cinco áreas clave: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Instrucciones: Responde cada pregunta seleccionando la opción que más se acerque a tu realidad. Puedes descargar el archivo y seleccionar tus respuestas; o bien, en una hoja anotarlas. Al terminar suma el puntaje obtenido y consulta la guía que está al final para interpretar los resultados. Cada opción muestra dentro del paréntesis los puntos que corresponden a esa respuesta.

1. Reconozco fácilmente cuando me enojo o entristezco.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

2. Puedo identificar qué situaciones me provocan nervios.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

3. Sé por qué me siento de determinada manera en distintos momentos.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

4. Soy consciente de cómo mi estado de ánimo afecta mis decisiones.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

5. Puedo describir lo que siento sin dificultad.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

6. Me doy cuenta cuando siento demasiado estrés.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

7. Puedo calmarme cuando algo me molesta mucho.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

8. Pienso antes de reaccionar cuando me enojo.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

9. Evito responder con gritos o agresión cuando discuto con alguien.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

10. Puedo controlar mi ansiedad en situaciones difíciles.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

11. Me adapto bien a los cambios inesperados.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

12. Sé manejar la frustración sin afectar a los demás.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

13. Me esfuerzo por alcanzar mis objetivos, incluso cuando es difícil.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

14. Me motiva a seguir adelante cuando algo no sale como esperaba.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

15. Siento entusiasmo por aprender cosas nuevas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

16. Soy una persona persistente cuando enfrento desafíos.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

17. Creo que puedo mejorar si me esfuerzo lo suficiente.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

18. Busco siempre hacer mi mejor esfuerzo en lo que hago.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

19. Puedo darme cuenta cuando una persona está triste o preocupada, incluso si no lo dice.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

20. Escucho con atención cuando alguien me cuenta sus problemas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

21. Trato de entender los sentimientos de los demás antes de juzgar.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

22. Puedo notar cuando una persona no se siente cómoda en una conversación.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

23. Me pongo en el lugar de otras personas antes de responder.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

24. Evito burlarme de los sentimientos de las personas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

25. Es cómodo hablar con diferentes tipos de personas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

26. Puedo resolver conflictos sin gritar ni pelear.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4) [
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

27. Trabajo bien en equipo sin causar problemas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

28. Sé cómo expresar mis opiniones sin hacer sentir mal a las otras personas.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

29. Me esfuerzo por mantener buenas relaciones con amistades, familiares y quienes integran los equipos de trabajo.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

30. Puedo aceptar críticas sin enojarme o sentir que me atacan.

- ☐ Siempre (5)
- ☐ Casi siempre (4)
- ☐ A veces (3)
- ☐ Rara vez (2)
- ☐ Nunca (1)

Guía para interpretar los resultados

Ten presente **que no hay respuestas correctas o incorrectas**; el resultado permite identificar la forma en que cada persona gestionamos nuestras emociones. A continuación:

- Suma el puntaje de cada una de tus respuestas
- De acuerdo con el resultado total, sitúate en alguno de los siguientes tres niveles



Alta inteligencia emocional

Más de 120 puntos

Tienes una inteligencia emocional altamente desarrollada; sabes reconocer, manejar y canalizar tus emociones de manera efectiva; logras entender y conectar con otras personas.



Nivel intermedio

Entre 80 a 119 puntos

Tu inteligencia emocional es buena, pero puedes mejorar en algunas áreas; por ejemplo, trabaja para que logres identificar mejor tus emociones; gestionar el estrés que te provocan distintas situaciones y así logres mejorar tu bienestar emocional y tus relaciones interpersonales.



Baja inteligencia emocional

Menos de 80 puntos

Puedes fortalecer tu inteligencia emocional, ya que no se trata de un rasgo fijo, sino una habilidad que se va consolidando, así podrás reconocer tus emociones, resolver conflictos positivamente, comprender qué te provocan ciertas situaciones, mejorar la empatía, conectar con otras personas, etc., para gestionar asertivamente las situaciones cotidianas y gozar de bienestar emocional.

Recuerda que la inteligencia emocional es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento. Con constancia puedes desarrollar o fortalecer tus habilidades emocionales, construir relaciones armónicas y alcanzar el bienestar. Aquí algunas estrategias:

- **Desarrolla la autoconciencia emocional:** Reconoce y comprende tus propias emociones y cómo afectan tus pensamientos y acciones. Esto implica identificar tus fortalezas y debilidades emocionales.
- **Practica la empatía:** Comprende y valida tanto tus propios sentimientos como de las otras personas. Esto te permite construir relaciones más sólidas, armónicas y mejora tus habilidades sociales.
- **Mejora la regulación emocional:** Aprende a reconocer, controlar y expresar tus emociones de manera efectiva. Esto te ayuda a tomar decisiones más informadas, reducir el estrés o la ansiedad.
- **Comunícate asertivamente.** Esto incluye la capacidad de escuchar activamente y de expresar tus necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- **Fomenta un ambiente emocional positivo:** Crea un entorno que promueva el bienestar emocional y la resiliencia. Esto puede incluir practicar la gratitud y fomentar interacciones positivas con los demás.
- **Aprende a través de experiencias:** El aprendizaje experiencial favorece la reflexión sobre las propias emociones y comportamientos.



Son muchos los beneficios de una buena gestión emocional, así que te compartimos algunas referencias por si te interesa profundizar en el tema:

1. Alquimia emocional: cómo la mente puede curar el corazón (Tara Bennet-Goleman)
2. El lenguaje de la inteligencia emocional: las cinco herramientas esenciales para construir relaciones poderosas y efectivas (Jeanne Segal)
3. El líder resonante crea más (Daniel Goleman, Richard Boyatzis y Annie McKee)
4. Emociones: una guía interna (Leslie Greenberg)
5. Inteligencia emocional (Daniel Goleman)
6. Lo bueno de tener un mal día (Anabel González)
7. 50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional (Adele B. Lynn)

Revisa el programa en el sitio powertalks.mx e inscríbete a las pláticas y mentorías.

¡Sé parte del cambio y del empoderamiento femenino con *Power Talks 2025*!