

TAREA 16. CUESTIONARIO PREVIO A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuestionario.

A continuación, te propongo contestes a estas preguntas de manera sincera. Para responder elige una de las cuatro siguientes opciones: siempre, casi siempre, a veces y nunca. Procura que la respuesta se ajuste a la realidad no a cómo crees que tendría que ser.

1. Antes de tomar una decisión tengo claro lo que quiero y mis sentimientos al respecto.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

2. Soy consciente de mis puntos fuertes y débiles.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

3. Cuando fracaso en una actividad, pienso por qué he fallado y así aprendo para enfrentar otras situaciones.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

4. Cuando tengo un problema lo enfrento y lo intento solucionar.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

5. Cuando estoy convencido/a de algo mantengo mi opinión a pesar de que el grupo esté en desacuerdo.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

6. Controlo mi comportamiento impulsivo.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

7. Me mantengo tranquilo/a cuando todo el mundo está nervioso.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

8. Si me equivoco en algo admito mis errores.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

9. Si hay algo que no puedo conseguir, yo soy la persona responsable.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

10. Sé ponerme en el lugar de la otra persona y distanciarme de mi opinión en ese momento.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

11. Confío plenamente en mis habilidades para tener éxito en mi vida.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

12. Ayudo a mis amigos y amigas teniendo en cuenta lo que necesitan y sienten.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

13. Soy capaz de tener amistades de otras culturas.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

14. Respeto a las personas que tienen opinión diferente a la mía.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

15. Sé comunicar mis sentimientos.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

16. Sé identificar los sentimientos de los demás.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

17. Cuando tengo un problema con alguien intento que hablemos para solucionarlo.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

18. Cuando hay un conflicto intento buscar el origen para buscar soluciones.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

19. Me parece importante el respeto entre las personas que conformamos un grupo.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**

20. Si tengo un problema pido ayuda para resolverlo.

Siempre **Casi siempre** **A veces** **Nunca**