

¿Sabes qué significa la autorregulación o el autocontrol?

Test de Mesquite

Lee con atención y responde cada pregunta siendo lo más honesto posible, recuerda que no hay pregunta correcta e incorrecta

Preguntas

1. Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?



- A. Intentas cambia de tema
- B. No haces nada
- C. Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control

D. Continúas comiendo y bebiendo

2. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- A. Siempre
- B. Casi siempre
- C. Casi nunca
- D. Nunca



3. Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- A. Ocultar lo que siente
- B. Decir lo que siente
- C. Decir lo que siente e intentar resolverlo
- D. No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella



4. Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú:

- A. Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
- B. Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
- C. Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres



D. Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.

5. Para ti, padres e hijos deben:

- A. Esconder sus sentimientos y/o pensamientos.
- B. Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites.
- C. Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo.
- D. Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder.



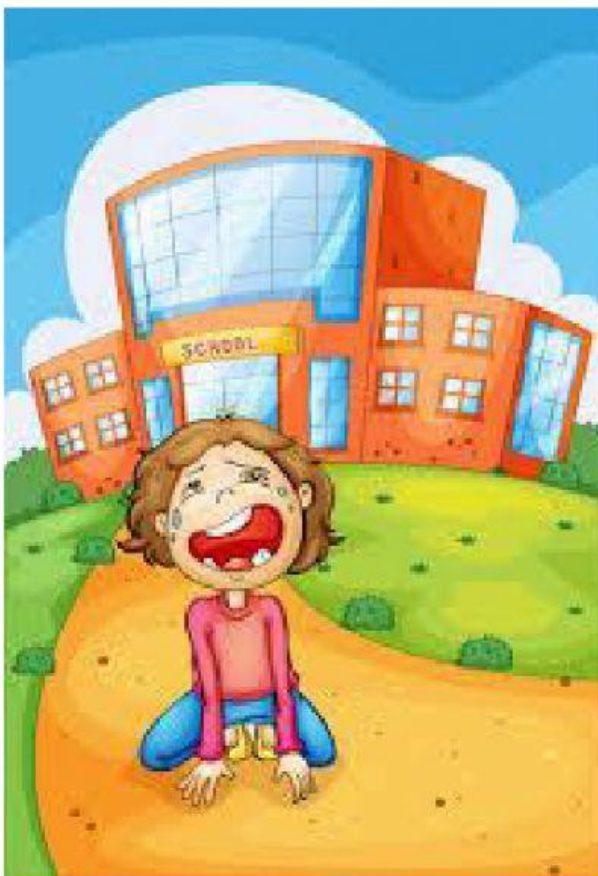
6. Cuando tienes que esperar a que otros terminen de hablar tú:



- A. Te impacientas.
- B. Comienzas a caminar ansiosamente.
- C. Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir.

7. Cuando has cometido un error, tú:

- A. Lo sabes porque tu conciencia te lo dice
- B. No sientes nada malo
- C. Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda



8. Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?

- A. Solamente le miras.
- B. Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable.
- C. Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace, simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión.
- D. Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

Puntuación

Es hora de puntuar y para hacerlo observa la siguiente tabla y escribe la puntuación a cada pregunta por ejemplo si la respuesta es a. tienes 3 puntos en esa pregunta

Pregunta 1 A. 3 B. 0 C. 4 D. 0	Pregunta 2 A. 0 B. 1 C. 3 D. 4	Pregunta 3 A. 0 B. 2 C. 4 D. 0	Pregunta 4 A. 4 B. 0 C. 1 D. 2
Pregunta 5 A. 0 B. 4 C. 2 D. 0	Pregunta 6 A. 0 B. 2 C. 4	Pregunta 7 A. 2 B. 0 C. 4	Pregunta 8 A. 0 B. 2 C. 4 D. 1

a continuación, Vamos a establecer los resultados

Suma la puntuación de cada pregunta y encuentra el resultado

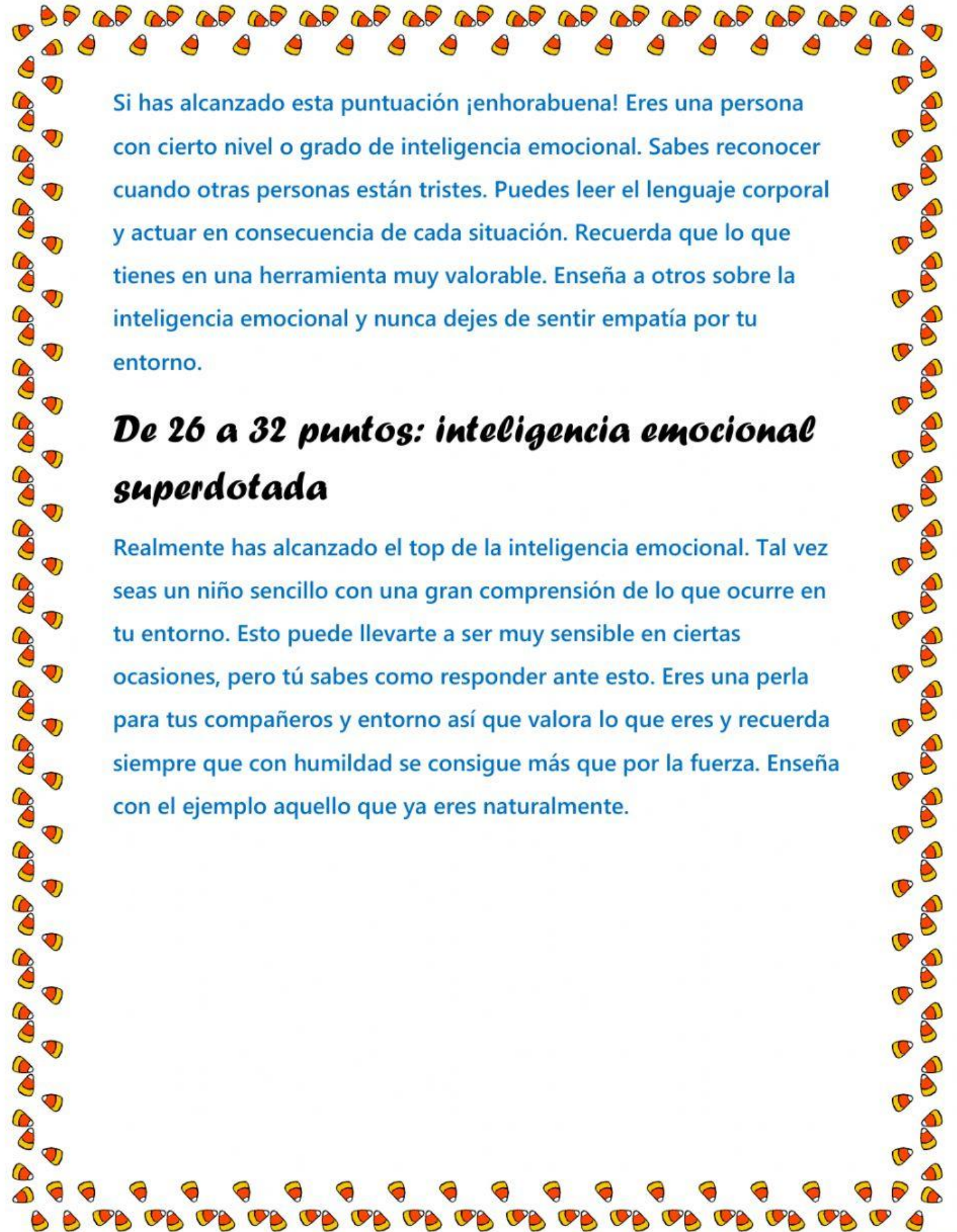
De 0 a 6 puntos: escasa inteligencia emocional

Tienes poca inteligencia emocional lo que significa que debes desarrollar la misma mediante ejercicios y juegos. Te en cuenta que todo se aprende y no te sientas mal pero sí considera aprender sobre esta gran estrategia que te permitirá conocer más a quienes te rodean.

De 7 a 15 puntos: inteligencia emocional moderada

Ya sabes lo que es la inteligencia emocional y en parte la llevas a la práctica. Sin embargo, ¡puedes mejorar! Debes saber que el conocimiento de otros nos hace más ricos internamente y nos fortalece. Además, las personas valorarán el esfuerzo ¡No te rindas y sigue adelante!

De 15 a 25 puntos: inteligencia emocional elevada



Si has alcanzado esta puntuación ¡enhorabuena! Eres una persona con cierto nivel o grado de inteligencia emocional. Sabes reconocer cuando otras personas están tristes. Puedes leer el lenguaje corporal y actuar en consecuencia de cada situación. Recuerda que lo que tienes es una herramienta muy valorable. Enseña a otros sobre la inteligencia emocional y nunca dejes de sentir empatía por tu entorno.

De 26 a 32 puntos: inteligencia emocional superdotada

Realmente has alcanzado el top de la inteligencia emocional. Tal vez seas un niño sencillo con una gran comprensión de lo que ocurre en tu entorno. Esto puede llevarte a ser muy sensible en ciertas ocasiones, pero tú sabes como responder ante esto. Eres una perla para tus compañeros y entorno así que valora lo que eres y recuerda siempre que con humildad se consigue más que por la fuerza. Enseña con el ejemplo aquello que ya eres naturalmente.