

Cuestionario Inteligencia Emocional

Las emociones son lo que nos impulsa a alcanzar nuestros objetivos, aquello que moviliza nuestra energía y nuestra motivación, lo que impulsa nuestras percepciones y modela nuestras acciones. El Coaching apela a la Inteligencia Emocional del Caochee para llevar a término los objetivos que éste se proponga.

Una herramienta muy interesante en un proceso de Coaching es el siguiente cuestionario sobre las competencias que configuran la Inteligencia Emocional.

Como Coach puedo sugerir a mi cliente que cumplimente este cuestionario. A partir de la reflexión y los resultados obtenidos podemos generar una conversación transformadora que le permita concretar un plan de acción.

Valora del 1 al 5 cada una de estos ítems, en función de que no estés de acuerdo (1) a estás totalmente de acuerdo (5).

1	Regulo adecuadamente mis sentimientos impulsivos	
2	Regulo adecuadamente mis emociones conflictivas	
3	Soy una persona valiente y decidida	
4	Permanezco equilibrado aun en los momentos más críticos	
5	Permanezco positivo aun en los momentos más críticos	
6	Permanezco imperturbable aun en los momentos más críticos	
7	Pienso con claridad y permanezco centrado a pesar de las presiones	
8	Actúo de manera ética	
9	Tomo decisiones en función de mis principios	
10	Genero confianza en los demás por mi honradez y franqueza	
11	Soy capaz de admitir mis propios errores	
12	Soy una persona optimista	
13	Señalo las acciones poco éticas de los demás	
14	Adopto posturas firmes en mis principios aunque resulten impopulares	
15	Cumplo mis compromisos y mis promesas	
16	Me responsabilizo de mis objetivos vitales	
17	Gestiono mi tiempo según prioridades	
18	Soy una persona organizada	
19	Soy una persona cuidadosa con las cosas	
20	Soy una persona atenta con los demás	
21	Busco siempre nuevas ideas a partir de fuentes variadas	
22	Aporto soluciones originales a los problemas	
23	Adopto nuevas perspectivas cuando planifico mi vida	
24	No me genera estrés si se me acumulan múltiples demandas de los demás	
25	Organizo prontamente las prioridades	
26	Me adapto rápidamente a los cambios	
27	Me adapto fácilmente a los cambios	

28	Soy capaz de interpretar los sucesos de mi vida desde diferentes puntos de vista	
29	Soy una persona orientada a resultados	
30	Soy una persona con un alto grado de motivación	
31	No vacilo en afrontar objetivos desafiantes y en asumir riesgos calculados	
32	Recabo la información necesaria para reducir mi incertidumbre y actuar	
33	Aprendo continuamente a mejorar mi desempeño en mis tareas cotidianas	
34	Cuando tengo claros mis objetivos, no me representa un esfuerzo el sacrificio	
35	Encuentro sentido al esfuerzo si lo que hago está acorde con mi misión vital	
36	Recurro a mis valores personales para tomar mis decisiones personales	
37	Recurro a los valores familiares para tomar mis decisiones familiares	
38	Recurro a los valores de la organización para tomar mis decisiones laborales	
39	Busco activamente oportunidades para que se hagan realidad mis sueños	
40	Soy una persona dispuesta a aprovechar las oportunidades	
41	Persigo los objetivos más allá de lo que se requiere o se espera de mi	
42	No dudo en saltarme las rutinas habituales, para llevar a cabo un compromiso	
43	Inspiro a otras personas a emprender esfuerzos desacostumbrados	
44	Insisto en lograr mis objetivos a pesar de los obstáculos que se presenten	
45	Actúo más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso	
46	Considero que los errores son oportunidades de aprendizaje	
47	Sé escuchar y empatizar con las emociones de los demás	
48	Soy una persona sensible y comprendo los puntos de vista de los demás	
49	Ayudo a los demás desde la comprensión de sus necesidades y sentimientos	
50	Reconozco y recompensó las fortalezas, los logros y el desarrollo de los demás	
51	Identifico las necesidades de desarrollo de los demás y apporto un feedback útil	
52	Tutelo a los demás, formando y alentando al máximo sus habilidades	
53	Trato de satisfacerlas las necesidades de los demás a partir de mis capacidades	
54	Busco el modo de aumentar la calidad de mis redes sociales	
55	Brindo desinteresadamente la ayuda necesaria a los demás	
56	Actúo como una especie de asesor en quien se puede confiar	
57	Me relaciono bien con personas de distinto estatus económico/cultural/social	
58	Comprendo diferentes visiones del mundo	
59	Considero la diversidad como una oportunidad para desarrollarse	
60	Afronto los prejuicios y la intolerancia	
61	Advierto con facilidad las relaciones de poder cuando participo en grupos	
62	Percibo las redes sociales más importantes dentro de los grupos que participo	
63	Percibo y comprendo los valores que rigen en los grupos que participo	
64	Interpreto adecuadamente las señales no verbales	
65	Soy una persona persuasiva	
66	Recurro a explicaciones muy precisas para captar la atención de los demás	
67	Sé captar las señales emocionales y sintonizar con el mensaje de los demás	
68	Abordo abiertamente las cuestiones difíciles	
69	Busco la comprensión mutua para llegar a acuerdos	
70	No tengo problemas en compartir la información	
71	Permanezco abierto tanto a las buenas noticias como a las malas	
72	Manejo a las personas difíciles y las situaciones tensas con diplomacia y tacto	
73	Reconozco los posibles conflictos y fomento la desescalada de la tensión	
74	Aliento el debate y la discusión abierta	
75	Busco soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados	

76	Soy entusiasta con las metas compartidas por los grupos a los que pertenezco	
77	Sé tomar decisiones independientemente de mi rol en el grupo	
78	Propongo hablar sobre desacuerdos y conflictos para que no se enquisten	
79	Sé decir que no de manera asertiva	
80	Me lidero cumpliendo con los compromisos que he adquirido conmigo mismo	
81	Soy capaz de liderar a los demás, guiándolos en su propio desarrollo	
82	Lidero con el ejemplo	
83	Reconozco la necesidad de cambiar y eliminar barreras	
84	Desafío los convencionalismos y reconozco la necesidad del cambio	
85	Promuevo el cambio y consigo que otros hagan lo mismo	
86	Modelo el cambio de los demás	
87	Cultivo y mantengo amplias redes sociales y profesionales	
88	Creo relaciones mutuamente provechosas	
89	Establezco y mantengo la conexión y la sintonía cuando hablo con los demás	
90	Creo y consolido la amistad con las personas de mi entorno laboral	
91	Equilibro el tiempo dedicado a las relaciones con el que dedico a las tareas	
92	Colaboro y comparto planes, información y recursos	
93	Promuevo un clima de amistad y cooperación en todos mis entornos	
94	Busco y aliento las oportunidades de colaboración	
95	Aliento cualidades grupales como el respeto, la disponibilidad y la cooperación	
96	Despierto la participación y el entusiasmo	
97	Cuido al grupo y no hablo mal de los demás con otras personas	
98	No me atribuyo como propios los méritos de todo el equipo	
99	Fomento la participación de todos los miembros del equipo	
100	Consolido la identidad grupal, el espíritu de equipo y el compromiso	

A partir de los resultados obtenidos, el Coach puede iniciar una conversación profunda y transformadora que invite al Coachee a pasar a la acción y lograr los objetivos que se ha propuesto en su proceso de Coaching.