

## **ACTIVIDAD 5.1 Aplique los cuestionarios de la Inteligencia Emocional y comprobar la dificultad o facilidad en su uso.**

Entre en la siguiente dirección: [http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/29662/4/libro\\_educar\\_emociones.pdf](http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/29662/4/libro_educar_emociones.pdf)

Para el análisis, realicé los siguientes test:

**Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional:**son una serie de preguntas a las cuales les di una respuesta personal y luego contrastarla con las respuestas de amigos y familiares. Es una actividad fácil de desarrollar, requiere gran autoanálisis y conocimiento, a las personas amigas o familiares, debí explicarles mucho más las preguntas y les conté entender como enfocarlas. Por lo tanto esta técnica se debe llevar a cabo por personas que ya hayan realizados actividades o talleres similares, para que sea efectiva.

**Test par evaluar los estados emocionales:**En este test debí puntuar de 1-5, donde 1 era nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo, una serie de preguntas sobre emociones y sentimientos. No fue muy difícil realizar las puntuaciones, las preguntas eran claras y precisas. Luego se evaluaron las respuestas y me pareció que sí reflejaba mi forma de ser y sentir. Me pareció largo.

**Test para evaluar la inteligencia emocional:** en este test se debía valorar la capacidad descrita con una escala de 1 a 7, donde 1,2,3 era capacidad de grado bajo, 4 capacidad de grado medio, 5,6,7 capacidad de grado alto. Me pareció largo, pesado y laborioso, la evaluación fue también larga se debían sumar los ítems que estuvieran en un rango determinado y luego analizarlo. Este test a final es interesante, conocer tus debilidades y fortalezas, aunque no fue muy acertado por laborioso de resolver.

