

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_edu_car_emociones.pdf

Para el análisis, ralicé los siguientes test:

Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional: son una serie de preguntas a las cuales les di una respuesta prsonal 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 contó enternder 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 debíar 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 ralizar las puntuaciones, las preguntas eran claras y precisas. Luego se evaluaron las rspuestas y me pareció que si reflejaba mi forma de ser y serntir. **Me parció largo.**

Test para evaluar la intelgencia emocional: en este test se debía valorar la capacidad descrita con una escala de 1 a 7, donde donde 1,2,3 era capacidad de grado bajo, 4 capacidad de grado medio, 5,6,7 capacidad de grado ato. **Me pareció largo,pesado y laborioso,** la evaluación fue también larga se debian 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 lolaborioso de resolver.

