



**ANEXO TEMA 12. MI ESTILO EMOCIONAL**

**UNIVERSIDAD TECMILENIO**

**INSTITUTO DE CIENCIAS DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD**

**CERTIFICADO VIVIR A CONSCIENCIA**

**LIDERAZGO POSITIVO**

Lee cada enunciado, reflexiona y marca conscientemente la respuesta que mejor te describe.

*PARTE 1. Identificar emociones: evaluar el nivel de consciencia sobre las emociones.*

1. Consciencia sobre las emociones:
  - a.  Casi siempre soy consciente de cómo me siento.
  - b.  En ocasiones soy consciente de mis sentimientos.
  - c.  No presto mucha atención a mis sentimientos.
  
2. Expresión de sentimientos:
  - a.  Puedo mostrar a otros cómo me siento mediante la expresión emocional.
  - b.  Puedo mostrar algunos de mis sentimientos.
  - c.  No expreso correctamente mis sentimientos.
  
3. Identificar las emociones de otros:
  - a.  Siempre sé cómo se sienten las personas.
  - b.  En ocasiones sé cómo se sienten las personas.
  - c.  Malinterpreto los sentimientos de las personas.
  
4. Habilidad para identificar señas sutiles de emociones no verbales:
  - a.  Puedo “leer entre líneas” las emociones que experimentan las personas.
  - b.  En ocasiones, puedo leer el lenguaje no verbal de las personas.
  - c.  No presto atención al lenguaje no verbal.
  
5. Consciencia sobre emociones falsas:
  - a.  Siempre identifico cuando alguien miente.
  - b.  Usualmente soy consciente cuando alguien miente.
  - c.  Puedo ser engañado por las personas.
  
6. Percepción de las emociones en el arte:
  - a.  Tengo un marcado interés por las cosas estéticas (arte, música, otras).



- b.  En ocasiones me interesan las cosas estéticas (arte, música, otras).
  - c.  No me interesa el arte o la música.
7. Habilidad para monitorear emociones:
- a)  Siempre soy consciente de las emociones.
  - b)  Usualmente soy consciente de las emociones.
  - c)  Muy pocas veces soy consciente de las emociones.
8. Consciencia sobre emociones manipulativas:
- a.  Siempre sé cuándo una persona trata de manipularme.
  - b.  Usualmente sé cuándo una persona trata de manipularme.
  - c.  Muy pocas veces sé cuándo una persona trata de manipularme.

*PARTE 2. Usar las emociones para facilitar el proceso del pensamiento: evaluar la habilidad para generar emociones que ayuden a pensar.*

1. Cuando las personas describen sus experiencias:
- a.  Puedo sentir cómo ellos se sienten.
  - b.  Puedo entender cómo se sienten.
  - c.  Me enfoco en hechos y detalles.
2. Puedo generar una emoción a voluntad:
- a.  Fácilmente, para todas las emociones.
  - b.  Para la mayoría de las emociones.
  - c.  Raramente o con gran dificultad.
3. Antes de un evento importante:
- a.  Genero un ánimo positivo energético.
  - b.  Podría prepararme para hacerle frente.
  - c.  Mantengo mi estado de ánimo del mismo modo.
4. ¿Mi pensamiento es influenciado por mis emociones?
- a.  Diferentes estados de ánimo afectan el pensamiento y la toma de decisiones de diferentes modos.
  - b.  Puede ser importante tener un cierto estado de ánimo en ciertas circunstancias.
  - c.  Mi pensamiento no se ve afectado por mis emociones.
5. ¿Cuál es la influencia de emociones fuertes (p. ej. \_\_\_) en mi pensamiento?



- a.  Los sentimientos me ayudan a enfocarme en lo que es importante.
  - b.  Los sentimiento tienen poco impacto en mí.
  - c.  Los sentimientos me distraen.
6. Mi imaginación emocional (capacidad de imaginar la experiencia de una emoción en una situación particular) es:
- a.  Muy fuerte.
  - b.  Ligeramente interesante.
  - c.  De poco valor.
7. Puedo cambiar mi estado de ánimo:
- a.  Fácilmente.
  - b.  Usualmente.
  - c.  Difícilmente.
8. Cuando las personas describen experiencias emocionalmente fuertes:
- a.  Siento lo que ellas sienten.
  - b.  Mis sentimientos cambian un poco.
  - c.  Mis sentimientos se mantienen igual.

*PARTE 3. Entender las emociones: evaluar el conocimiento emocional.*

1. Mi vocabulario emocional es:
- a.  Detallado y amplio.
  - b.  Promedio.
  - c.  No muy amplio.
2. Mi comprensión sobre la manera en que se sienten las personas:
- a.  Excelente información.
  - b.  Algo de información.
  - c.  Falta información
3. Mi conocimiento sobre cómo cambian y se desarrollan las emociones:
- a.  Sofisticado.
  - b.  Algo desarrollado.
  - c.  Limitado y de poco interés para mí.



4. Las emociones que surgen al pensar en escenarios probables (y si pasa...entonces...) producen:
  - a.  Predicciones acertadas de los posibles resultados de las acciones.
  - b.  En ocasiones, buenas predicciones de los sentimientos.
  - c.  Tienden a no proyectar lo que las personas sienten.
  
5. Cuando trato de determinar lo que causa las emociones, yo:
  - a.  Siempre relaciono un sentimiento con un evento.
  - b.  Algunas veces relaciono un sentimiento con una causa.
  - c.  Creo que los sentimientos no siempre tienen una causa.
  
6. Creo que las emociones contradictorias:
  - a.  Pueden sentirse, como amor y odio al mismo tiempo.
  - b.  Puede ser posible.
  - c.  Tiene poco sentido.
  
7. Pienso que las emociones:
  - a.  Tienen ciertos patrones de cambio.
  - b.  Algunas veces son causadas por otras emociones.
  - c.  Usualmente ocurren con un orden aleatorio.
  
8. Mi razonamiento emocional se describe mejor de este modo:
  - a.  Tengo un vocabulario emocional sofisticado.
  - b.  Usualmente puedo describir emociones.
  - c.  Tengo dificultado para encontrar palabras que describan los sentimientos.

*PARTE 4. Manejar emociones: evaluar el manejo emocional.*

1. Hago caso a los sentimientos:
  - a.  Usualmente.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Raramente.
  
2. Actúo sobre mis sentimientos:
  - a.  Inmediatamente.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Difícilmente.



3. Las emociones fuertes:
  - a.  Me motivan y me ayudan.
  - b.  En ocasiones me dominan.
  - c.  Deben ser controladas y olvidadas.
  
4. Tengo claridad sobre cómo me siento:
  - a.  Usualmente.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Raramente.
  
5. La influencia que tienen los sentimientos en mí:
  - a.  La entiendo en los términos de cómo los sentimientos me afectan.
  - b.  La entiendo en ocasiones.
  - c.  Raramente la entiendo o siento.
  
6. Proceso las emociones fuertes:
  - a.  Para no exagerarlas o minimizarlas.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Para maximizarlas o minimizarlas.
  
7. Puedo modificar un mal estado de ánimo:
  - a.  Usualmente.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Para maximizarlas o minimizarlas.
  
8. Puedo mantener un buen estado de ánimo:
  - a.  Usualmente.
  - b.  En ocasiones.
  - c.  Raramente.



*PARTE 4: Evalúa tus resultados*

Indica la cantidad de ocasiones que seleccionas “a”, “b” o “c” para cada parte del cuestionario. Otorga una puntuación de 2 por cada respuesta “a”, una puntuación de 1 por cada respuesta “b” y una puntuación de 0 por cada respuesta “c”.

Haz tu registro en la siguiente tabla:

Parte	A (2)	B (1)	C (0)	Puntuación
Identificar emociones				
Usar emociones				
Entender emociones				
Manejar emociones				

Una puntuación baja se considera al sumar 8 o menos puntos y una puntuación alta se considera al sumar 9 o más puntos.

Los resultados se interpretan de la siguiente manera:

- Identificar emociones: El resultado demuestra cómo te sientes al identificar emociones de manera acertada.
- Usar emociones: El resultado proporciona una idea sobre si usas las emociones como una fuente de información para conocer a otras personas y mejorar la manera en que piensas o tomas decisiones.
- Entender emociones: El resultado ayuda a entender mejor qué tan desarrollado tienes el vocabulario y el conocimiento de las emociones.
- Manejar emociones: El resultado indica la medida en que tus sentimientos afecten de manera positiva en tu toma de decisiones.