

# Sondeo de manejo de emociones

Responde en **primera persona** y con sinceridad: esto es para tu trabajo personal antes que para el del grupo. Cada ámbito se evalúa por separado.

**PUNTAJE** 0 nada 4 poco 6 algo 8 bastante 10 totalmente

**Código** \_\_\_\_\_

|                            | Factor                     | Pregunta                                                                            | Puntaje |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Autoconciencia             | Conocimiento propio        | 1. Sé cuáles son mis puntos fuertes, áreas de oportunidad, limitaciones y talentos. |         |
|                            | Confianza                  | 2. Conozco mis capacidades y sé que puedo lograr lo que me propongo.                |         |
|                            | Valoración personal        | 3. Me siento bien cuando pienso en la persona que soy y lo que he logrado.          |         |
|                            | Confiabilidad              | 4. Tengo claros mis valores y actúo conforme a ellos.                               |         |
| Puntaje de autoconciencia  |                            |                                                                                     |         |
| Autorregulación            | Reconocimiento             | 5. Sé los efectos que causan en mí las situaciones a las que me enfrento.           |         |
|                            | Integridad                 | 6. Me responsabilizo de las consecuencias de mis actos.                             |         |
|                            | Control                    | 7. Soy capaz de manejar los impulsos que me generan conflicto.                      |         |
|                            | Optimismo                  | 8. Puedo lograr mis metas a pesar de los contratiempos que me topo en el camino.    |         |
| Puntaje de autorregulación |                            |                                                                                     |         |
| Automotivación             | Sentido de logro           | 9. Me esfuerzo por mejorar y actúo con criterios de calidad.                        |         |
|                            | Compromiso                 | 10. Soy capaz de secundar los planteamientos que el grupo acuerda.                  |         |
|                            | Iniciativa                 | 11. Tengo disposición para actuar cuando se presenta la ocasión para hacerlo.       |         |
|                            | Autoaprendizaje            | 12. Sé qué quiero aprender y tengo ganas y disciplina para estudiar a mi ritmo.     |         |
| Puntaje de automotivación  |                            |                                                                                     |         |
| Empatía                    | Comprensión                | 13. Puedo reconocer y respetar los sentimientos de otras personas.                  |         |
|                            | Servicio                   | 14. Me gusta ayudar a las demás personas a lograr lo que quieren y sentirse bien.   |         |
|                            | Aceptación a la diversidad | 15. Reconozco y disfruto las oportunidades que me brindan personas diferentes a mí. |         |
|                            | Conciencia política        | 16. Me doy cuenta de las relaciones de poder que existen en el grupo.               |         |
| Puntaje de empatía         |                            |                                                                                     |         |

# Sondeo de manejo de emociones

Los tres últimos ámbitos. Al terminar, suma cada ámbito por separado y lee la tabla de abajo.

**PUNTAJE** 0 nada 4 poco 6 algo 8 bastante 10 totalmente

**Código** \_\_\_\_\_

|                                          | Factor                   | Pregunta                                                                              | Puntaje |
|------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Adaptabilidad                            | Flexibilidad             | 17. Me ajusto fácilmente a los cambios del entorno.                                   |         |
|                                          | Apertura                 | 18. Me gustan las nuevas ideas y explorar distintas maneras de hacer las cosas.       |         |
|                                          | Innovación               | 19. Planteo soluciones e ideas que no se habían escuchado antes.                      |         |
|                                          | Proactividad             | 20. Actúo para evitar, prevenir y enfrentar los riesgos del entorno.                  |         |
| Puntaje de adaptabilidad                 |                          |                                                                                       |         |
| Habilidades sociales                     | Comunicación             | 21. Sé transmitir lo que quiero expresar a través de mensajes claros y convincentes.  |         |
|                                          | Influencia               | 22. Puedo identificar objetivos comunes e influir para conseguirlos en conjunto.      |         |
|                                          | Resolución de conflictos | 23. Puedo resolver situaciones adversas de forma satisfactoria para todas las partes. |         |
|                                          | Colaboración             | 24. Soy capaz de trabajar en equipo y crear sinergia para conseguir metas comunes.    |         |
| Puntaje de habilidades sociales          |                          |                                                                                       |         |
| Percepción sobre la comunidad            | Colaboración             | 25. Las personas de la comunidad trabajamos para el bien común.                       |         |
|                                          | Comunicación             | 26. Las personas de la comunidad estamos enteradas de lo que sucede.                  |         |
|                                          | Resolución de conflictos | 27. Las personas de la comunidad podemos resolver sus diferencias sin violencia.      |         |
|                                          | Trabajo en equipo        | 28. Las personas de la comunidad trabajamos juntas para obtener resultados comunes.   |         |
| Puntaje de percepción sobre la comunidad |                          |                                                                                       |         |
| Puntaje total                            |                          |                                                                                       |         |

## Cómo se lee cada ámbito (máximo 40 puntos)

- **Entre 40 y 30.** Buena calificación: un nivel saludable, aunque siempre se puede mejorar.
- **Entre 30 y 20.** Hay un camino andado y aún queda por trabajar.
- **Entre 20 y 10.** Hay mucho que trabajar.
- **Menos de 10.** Es fundamental priorizar procesos y estrategias de desarrollo emocional.

Si se aplica en grupo: entrega **dos copias** a cada persona —una se la queda para su trabajo personal— y pide que devuelvan la otra con el **código**, sin nombre.