Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

La inteligencia emocional como herramienta de trabajo enfermero

Cronograma

	2014												2015											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pregunta de investigación																								
Búsqueda de la evidencia científica																								
Diseño, plan, acción, proyecto de investigación																								
Implementación del diseño																								
Análisis y obtención de resultados.																								
Difusión de resultados																								

Apéndice 2: Test de Inteligencia emocional (Rodríguez Martín C y Rodríguez Ledo D 2009)

TEST DE "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

Puntos:	Significado:
0.....	No
1.....	Con dificultad
2.....	Habitualmente
3.....	Casi siempre

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Item	Conductas observables	Puntos
1-	Se especificar cuáles son mis *habilidades*.....	
2-	Se especificar cuáles son mis *potencialidades*.....	
3-	Se especificar cuáles son mis *puntos de mejora*.....	
4-	Se concretar cual es mi jerarquía de *valores*.....	
5-	Soy capaz de *dar nombre* a mi estado emocional actual y diferenciar distintos matices afectivos.....	

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Item	Conductas observables	Puntos
1	Se en qué *situaciones concretas* se pone a prueba mi autocontrol emocional.....	
2	Se *anticiparme* a estas situaciones.....	
3	Soy capaz de *adaptar* mi estrategia de funcionamiento a la situación y cambios externos que percibo.....	
4	Empleo un *estilo asertivo* de enfrentamiento de conflictos.....	
5-	Conozco y aplico fórmulas para no perder el *control emocional*.....	
6	Soy capaz de *encajar críticas* sin ponerme agresivo ni devolver la crítica.....	
7	Se *decir NO* cuando es preciso.....	
8	Soy capaz de *aplazar* mis necesidades i deseos si el momento no es adecuado.....	
9	Asumo la responsabilidad de mi conducta.....	
10	Soy capaz de *perseverar* en aquello que me propongo y quiero a pesar de las dificultades que se me presentan.....	

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

AUTOMOTIVACIÓN

Item	Conductas observables	Puntos
1	Soy capaz de *enumerar y jerarquizar* los motivos que me mueven a la acción.....	
2	Puedo hallar *motivos de felicidad* o satisfacción presentes en mi día a día.....	
3	Soy capaz de *fijarme objetivos* concretos y de perseverar en ellos o modificarlos si es preciso.....	
4	Soy capaz de *darme a mí mismo refuerzos positivos* para mantener mi ánimo.....	
5	Intento *aprender* de las experiencias difíciles que me ha tocado vivir.....	
6	Cultivo *intereses* variados y dedico tiempo a mis aficiones y *relaciones* personales.....	
7	Soy capaz de *corregir mi discurso interior* en momentos de Desánimo y transformarlo en otro más positivo y vital.....	

EMPATÍA

Item	Conductas observables	Puntos
1	Siento *interés por las personas* y soy capaz de dedicarles tiempo.....	
2	Soy capaz de *observar e interpretar datos del lenguaje corporal* de otra persona.....	
3	Soy capaz de *practicar el silencio* sin sentirme mal.....	
4	Soy capaz de *respetar el silencio* de otra persona sin intervenir.....	
5	Reconozco y soy capaz de *poner nombre a los estados emocionales* que capto en el otro.....	
6	Puedo *expresar con respeto y prudencia los datos emocionales* que creo haber captado a fin de confirmarlo.....	
7	Se formular *preguntas adecuadas* a lo que expresa mi interlocutor.....	
8	*Respeto "el ritmo"* de la persona que me acompaña, adaptándome a su ritmo de elaboración sin anticiparme.....	
9	*Evito emitir juicios* ni dar consejos a la otra persona.....	
10	Se diferenciar mi propia persona (creencias, experiencias, opiniones...) de la del otro, *evitando inmiscuirme* en su vida y decisiones.....	

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

HABILIDADES DE RELACIÓN

Item	Conductas observables	Puntos
1	Se *presentarme* a los demás de forma correcta y fluida.....	
2	Utilizo habitualmente *el saludo y la despedida*.....	
3	*Doy las gracias* a menudo concretando el porqué.....	
4	Doy *refuerzos positivos y sinceros* a los demás.....	
5	Si se me pide *colaboración* estoy dispuesto a darla.....	
6	*Miro a los ojos* cuando hablo.....	
7	Mi *lenguaje corporal es abierto* y de tono relajado.....	
8	*Sonrío* a menudo.....	
9	*Utilizo correctamente las distancias* de interacción intentando no invadir el espacio del otro o pidiendo permiso si lo hago.....	
10	*Modulo la voz* en función del tipo de situación (tono, volumen...).....	
11	Soy *capaz de trabajar en equipo*.....	
12	*Practico la generosidad* (de tiempo, afecto, dedicación, ayuda...).....	

RESULTADO "TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Puntos:	Significado
0 – 44.....	Nivel Muy Bajo de "Inteligencia Emocional"
45 – 69.....	Nivel Bajo " " "
70 - 90.....	Nivel Medio " " "
91 - 104.....	Nivel Alto " " "
105- 132.....	Nivel Muy Alto " " "