INVENTARIO DE COEFICIENTE DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (CE)

Instrucciones

Dentro de pocos días participarás en un taller de Inteligencia Emocional. Es muy importante que respondas este inventario y lo lleves calificado e interpretado al evento, ya que de esta manera enfocarás más tu atención a aquellos comportamientos que preferentemente necesitas desarrollar.

Dedica, por lo menos, 15 minutos a contestar el cuestionario. Empieza por el principio. Completa cada escala, encerrando en un círculo el número en cada columna (3, 2, 1, 0) que mejor describa tu respuesta a cada afirmación o pregunta.

Contesta todas las preguntas y completa todas las escalas en que aparecen.

Trabaja rápidamente y sé tan honesto contigo como te sea posible.

Recuerda que esta información es completamente confidencial y solamente será utilizada por y para ti.

Trae contigo el inventario y tu calificación e interpretación al taller.

# **SECCIÓN I. AMBIENTE GENERAL**

**Escala 1. Sucesos de la vida**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el año pasado. En la lista siguiente indica cuánta aflicción te causó cada uno de los sucesos de trabajo y personales que se anotan. | MUCHA | MODERADA | POCA | NADA/ NO OCURRIÓ |
|  | | | | |
| * Despedida, renuncia o jubilación. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Nuevo puesto o empresa. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Nuevo tipo de trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Reducción o reorganización de la compañía. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Algún otro cambio en el trabajo, no incluido en la lista anterior, que te produjo angustia. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Pérdida económica o disminución de ingresos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Muerte de un amigo íntimo o miembro de la familia. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mudanza o traslado. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tu separación de pareja o divorcio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tu matrimonio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Compraste una nueva casa. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Fuiste víctima de un delito. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Nacimiento de un hijo, adopción, hijastros u otras personas agregadas al hogar. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Complicación en el sistema judicial. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Seria enfermedad personal o heridas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Seria enfermedad o lesiones de un amigo íntimo o miembro de la familia. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Aumento de la responsabilidad de cuidar a un pariente viejo o inválido | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cualquier otro cambio no incluido en la lista anterior que te produjo angustia. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN I. AMBIENTE GENERAL**

**Escala 2. Presiones del trabajo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el año pasado. En la lista siguiente indica cuánta aflicción te causó cada uno de las presiones del trabajo y personales que se anotan. | MUCHA | MODERADA | POCA | NADA/ NO OCURRIÓ |
|  | | | | |
| * Seguridad del empleo | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Relaciones con el jefe inmediato. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cambio de prioridades en el trabajo | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Relaciones con compañeros de trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Oportunidad de avanzar y desarrollarte. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Exceso de trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Control de la carga de trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Falta de flexibilidad para hacer frente a las emergencias de familia o personales. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Constante vigilancia de tu desempeño. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Trabajo aburrido o poco interesante. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Especial reconocimiento o premio en tu trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Presión por conflicto de fechas límites en su oficio | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Pérdida de devoción al trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Te sientes aprisionado con funciones demasiado operativas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Flexibilidad de horas de trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * El transporte de ida y regreso del trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN I. AMBIENTE GENERAL**

**Escala 3. Presiones personales**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cuánta aflicción te causó cada una de las presiones personales que se anotan. | MUCHA | MODERADA | POCA | NADA/ NO OCURRIÓ |
|  | | | | |
| * Dificultades financieras | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Aumento de responsabilidades sobre cuidar de un adulto viejo o un pariente inválido. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Desavenencias con socios y cónyuge | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Crianza de un hijo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Estar separado del marido o esposa. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Deterioro de la salud personal. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Encontrar quién cuide de los hijos, o problemas con la actual situación de dicho cuidado. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * No tienes tiempo suficiente para pasarla con los que están cerca de ti. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Vecindario peligroso o no seguro. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Relaciones con parientes cercanos (padres, hermanos, yernos, etc.). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Conflicto sexual o frustración. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Conflicto trabajo-familia. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Soledad o falta de intimidad. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuestiones de fecundidad o reproducción. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN II. CONOCIMIENTO EMOCIONAL**

**Escala 4. Conciencia emocional de ti mismo(a)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Especifica la frecuencia con que las situaciones siguientes describen tu actuación. | SIEMPRE | FRECUENTE-MENTE | EVENTUAL-MENTE | CASI  NUNCA |
|  | | | | |
| * Puedo nombrar mis sentimientos | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He aprendido mucho acerca de mí mismo(a) escuchando mis sentimientos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé cuando me estoy alterando. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando estoy triste, sé por qué. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me juzgo a mí mismo(a) por la manera en que creo que los demás me ven. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Gozo de mi vida emocional. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me asustan las personas que muestran emociones fuertes. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * A veces quisiera ser otra persona. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Presto atención a mi estado físico para entender mis sentimientos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Acepto mis sentimientos como propios. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN II. CONOCIMIENTO EMOCIONAL**

**Escala 5. Expresión emocional**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Especifica la frecuencia con que las situaciones siguientes describen tu actuación. | SIEMPRE | FRECUENTE-MENTE | EVENTUAL-MENTE | CASI  NUNCA |
|  | | | | |
| * Les hago saber a los demás cuando están haciendo un buen trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Expreso mis emociones aún cuando sean negativas | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Les hago saber a los demás lo que quiero y necesito. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mis amigos íntimos dirían que yo expreso mi aprecio por ellos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me guardo mis sentimientos para mí solo(a). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Les hago saber a los demás cuando algunos sentimientos desagradables intervienen en la manera como trabajamos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me cuesta pedir ayuda cuando la necesito. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Al tratar con los demás puedo percibir cómo se sienten. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Haría cualquier cosa por no parecer tonto(a) ante mis compañeros. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN II. CONCIENCIA EMOCIONAL**

**Escala 6. Conciencia emocional de otros.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Especifica la frecuencia con que las situaciones siguientes describen tu actuación. | SIEMPRE | FRECUENTEMENTE | EVENTUALMENTE | CASI  NUNCA |
|  | | | | |
| * Puedo reconocer las emociones de otros mirándolos a los ojos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me cuesta trabajo hablar con personas que no comparten mis puntos de vista. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me concentro en las cualidades positivas de los demás. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Rara vez siento ganas de reñir con otros. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Pienso cómo se sentirán los demás antes de expresar mi opinión. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Con cualquiera que hablo siempre lo escucho con atención. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo presentir el ánimo de un grupo cuando entro a un salón. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Yo puedo hacer que personas a quien acabo de conocer hablen de sí mismas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé “leer entre líneas” cuando alguien está hablando. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Generalmente sé qué piensan los demás de mí. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo presentir los sentimientos de una persona aunque no los exprese con palabras. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cambio mi expresión emocional según la persona con quien esté. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Sé cuando un amigo está preocupado. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE C E**

**Escala 7. Intención**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO ME  DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Puedo excluir toda distracción cuando tengo que concentrarme. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Generalmente termino lo que comienzo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé decir NO cuando es necesario. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé recompensarme a mí mismo después de alcanzar una meta. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo hacer a un lado las recompensas a corto plazo a cambio de una meta a largo plazo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo concentrarme completamente en una tarea cuando es necesario. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Hago cosas de las que después me arrepiento. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Acepto las responsabilidades de manejar mis emociones. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando me veo ante un problema, me gusta despacharlo lo más pronto posible. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Pienso qué es lo que quiero antes de actuar. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo aplazar mi satisfacción personal a cambio de una meta más grande. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando estoy de mal humor puedo superarlo hablando. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me da rabia cuando me critican. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * En muchas ocasiones no sé cuál es el origen de mi enfado | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE C E.**

**Escala 8. Creatividad**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE  MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * He recomendado proyectos novedosos en mi área. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Participo y comparto información e ideas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sueño con el futuro para ayudarme a pensar hacia dónde voy. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mis mejores ideas me vienen cuando no estoy pensando en ellas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tengo ideas brillantes que me han venido de pronto, y ya completamente formadas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tengo un buen sentido para predecir cuándo las ideas tendrán éxito o fracaso. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me fascinan los conceptos nuevos e inusuales. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He implantado proyectos novedosos en mi puesto, departamento o área. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me entusiasman las ideas y soluciones nuevas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me desempeño bien haciendo tormenta de ideas para generar opciones sobre un problema. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE C E.**

**Escala 9. Elasticidad**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Puedo reaccionar después de haberme sentido desilusionado. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo realizar lo que necesito si me dedico a ello. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Los obstáculos o problemas en mi vida han producido cambios inesperados para mejorar. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Encuentro fácil esperar con paciencia cuando es necesario. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Siempre hay más de una respuesta correcta. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé cómo dar satisfacción a todas las partes de mí mismo(a). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me disgusta dejar para mañana lo que puedo hacer hoy. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Temo ensayar otra vez una cosa que (ya) me haya fallado antes. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Pienso que hay problemas por los cuales no vale la pena preocuparse. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Yo me despreocupo cuando la tensión aumenta. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo ver el aspecto humorístico de las situaciones. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * A menudo dejo a un lado una situación por un tiempo para obtener una nueva perspectiva. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando encuentro un problema me concentro en qué se puede hacer para resolverlo. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE C E**

**Escala 10. Conexiones interpersonales.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  |  |  |  |  |
| * Puedo lamentarme cuando pierdo algo que es importante para mí. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me siento incómodo(a) cuando alguien se acerca demasiado a mí emocionalmente. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Tengo varios amigos con quienes puedo contar en caso de dificultad. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Muestro mucho amor y afecto a mis amigos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando tengo un problema, sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mis creencias y valores guían mi conducta diaria. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mi familia está siempre conmigo cuando la necesito. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Pienso que la mayoría de mis colegas no me aprecian como persona. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me cuesta trabajo hacer amistades. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me contengo el llanto. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN III. COMPETENCIAS DE C E**

**Escala 11. Descontento constructivo.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVAMENTE | ME  DESCRIBE MODERADAMENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Puedo contradecir con eficacia para producir un cambio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando creo que con mis sentimientos puedo provocar un desacuerdo, no los expreso. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * En el fondo, yo sólo puedo confiar en mí mismo(a) para hacer las cosas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Permanezco en calma aún en situaciones en que los demás se irritan. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Es mejor no alborotar problemas si se pueden evitar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me cuesta trabajo obtener consenso de mi equipo de trabajo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Pido retroalimentación a mis colegas sobre mi rendimiento. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tengo habilidad para organizar y motivar grupos de personas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me gusta hacer frente a los problemas en el trabajo y resolverlos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Escucho la crítica con mente abierta y la acepto cuando es justa. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Dejo que las cosas crezcan hasta el punto crítico antes de hablar de ellas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Cuando hago un comentario crítico, me concentro en la conducta y no en la persona. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Evito las disputas. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 12. Compasión**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Puedo reconocer la mortificación de los demás, aunque no la mencionen | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo reconocer las emociones de la gente por sus ademanes y gestos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Actúo con ética en mi trato con los demás. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * No vacilaría en hacer un esfuerzo extra para ayudar a una persona que esté en dificultades. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando trato con los demás, tomo en cuenta sus sentimientos, | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me es fácil ponerme en el lugar de otra persona. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Hay personas a las que jamás perdono. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Puedo perdonarme a mí mismo por no ser perfecto. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando tengo éxito en algo, me parece que podría haberlo hecho mejor. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Ayudo a los demás a quedar bien en situaciones difíciles. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Constantemente me preocupo por mis deficiencias. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Envidio a los que tienen más que yo. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 13. Perspectiva**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Veo el lado bueno de las cosas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé que puedo encontrar soluciones a problemas difíciles. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Creo que las cosas generalmente salen bien. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Continuamente me he sentido frustrado(a) en la vida por mala suerte. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me gusta ser quien soy. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Veo los retos como oportunidades para aprender. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Estoy seguro(a) de que bajo presión encontraré la solución. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 14. Intuición**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * A veces tengo la solución correcta sin poderla fundamentar con razones o evidencia. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mis corazonadas suelen ser acertadas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Visualizo mis metas futuras. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Puedo ver el producto terminado o el cuadro final antes de que estén completos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Creo en mis sueños, aún cuando otros no los vean ni entiendan. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando me veo ante una elección difícil sigo mi corazón. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Presto atención cuando las cosas no me parecen del todo bien. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Una vez que me he decidido, rara vez cambio de opinión. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * La gente dice que soy un visionario(a). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando alguien presenta una opinión distinta a la mía, me cuesta trabajo aceptarla. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Uso mis reacciones intuitivas para tomar decisiones difíciles. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 15. Radio de confianza**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Todos se aprovecharían de mí si yo los dejara. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Confío en los demás hasta que tenga razones para no confiar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Tengo mucho cuidado para decidirme a confiar en una persona. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Respeto a mis colegas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Las personas parecidas a mí en mi compañía han recibido más beneficios que yo (vgr. aumento de sueldo, ascensos, oportunidades, recompensas, etc.). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Las personas a quienes trato son dignas de confianza. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Parece que yo siempre salgo defraudado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Muy poco en la vida es justo o equitativo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Cuando algo no funciona, yo trato de presentar un plan alterno. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Cuando conozco a una persona nueva, descubro muy poco de información personal sobre mí mismo(a). | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 16. Poder personal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Yo puedo lograr que las cosas se hagan. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * La suerte juega un papel muy importante en mi vida. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi compañía. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Las circunstancias están fuera de mi control. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Necesito reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Es fácil que los demás me acepten con agrado. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me cuesta mucho trabajo aceptar cumplidos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Tengo la habilidad de conseguir lo que quiero. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Siento que controlo mi vida. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Si reflexiono sobre mi vida, podría sentir que básicamente he sido feliz. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me siento asustado y creo que no tengo el control de las cosas cuando éstas cambian rápidamente. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me gusta encargarme de una tarea. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Yo sé lo que quiero y lo busco. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN IV. VALORES DE CE Y CREENCIAS**

**Escala 17. Integridad**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón tu conducta o intención. | ME  DESCRIBE TOTALMENTE | ME  DESCRIBE  SIGNIFICATIVA-MENTE | ME  DESCRIBE MODERADA-MENTE | NO  ME DESCRIBE |
|  | | | | |
| * Estoy dispuesto(a) a reconocer un error cuando lo cometo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * En ocasiones siento que estoy engañando a los demás. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Si no me apasionara mi trabajo, cambiaría de ocupación. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mi trabajo es una extensión de mi sistema personal de valores. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * No digo mentiras. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * En ocasiones me dejo llevar por una situación aún cuando no esté de acuerdo con ella. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Exagero mis habilidades para poder avanzar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Digo la verdad aún cuando sea difícil. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Algunas veces, en mi trabajo, he tenido que hacer cosas contrarias a mis principios. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN V. RESULTADOS DE CE**

**Escala 18. Salud general**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Piensa en el mes pasado. Indica con qué frecuencia has experimentado los síntomas siguientes. | NUNCA | UNA  O DOS VECES  AL MES | UNA  O DOS VECES  A LA SEMANA | CASI TODOS LOS DÍAS |
| **SINTOMAS FISICOS** | | | | |
| * Dolor de espalda. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Problemas de peso (pérdida o exceso de peso). | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Dolores de cabeza. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Jaquecas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Catarros o problemas respiratorios. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Problemas del estómago (gases frecuentes, síndrome de irritabilidad intestinal o úlceras. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Dolor de pecho. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Dolores inexplicables. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Otros dolores crónicos no anotados en la lista anterior. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **SINTOMAS DE CONDUCTA** | | | | |
| * Alimentación (pérdida de apetito, como con exceso, no tengo tiempo para comer) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Fumo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tomo bebidas alcohólicas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tomo calmantes. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tomo aspirinas u otros analgésicos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tomo otros medicamentos. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Huyo de las relaciones estrechas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Critico, culpo o ridiculizo a los demás. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me siento víctima o que se aprovechan de mí. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Veo TV o similar más de dos horas al día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Practico juegos de video o computador, o uso Internet (más de dos horas al día) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me fastidian las personas con quienes estoy la mayor parte del día. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Accidentes o heridas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **SINTOMAS EMOCIONALES** | | | | | |
| * Me cuesta trabajo concentrarme. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me abruma el trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me distraigo fácilmente. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Tengo ideas fijas que me preocupan. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me siento deprimido, desalentado o sin esperanza. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me siento solo. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Pierdo la memoria. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me siento fatigado o abrumado. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me es difícil tomar decisiones. | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| * Me cuesta trabajo empezar algo o tranquilizarme. | 3 | 2 | 1 | 0 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN V. RESULTADOS DE CE**

**Escala 19. Calidad de vida**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón la manera como tú piensas y sientes sobre ti mismo(a) actualmente. | MUY  BIEN | MODERADA-MENTE | UN  POCO | NADA  BIEN |
|  | | | | |
| * Me siento muy satisfecho(a) con mi vida. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me siento enérgico(a), feliz y lleno de salud. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Tengo sentimientos de paz interior y bienestar. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Necesito hacer muchos cambios en mi vida para ser realmente feliz. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Mi vida satisface mis más hondas necesidades | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He obtenido menos de lo que esperaba de la vida. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me gusta ser exactamente como soy. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Para mí el trabajo es una diversión. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He encontrado trabajo significativo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Voy por un camino que me trae satisfacción. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He aprovechado al máximo mis capacidades. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN V. RESULTADOS DE CE**

**Escala 20. Cociente de relaciones**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón la manera como tú piensas y sientes sobre ti mismo(a) actualmente. | MUY  BIEN | MODERADA-MENTE | UN  POCO | NADA  BIEN |
|  | | | | |
| * Hay personas con quienes “me conecto” a un nivel más hondo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Soy franco con las personas cercanas a mí y ellas son francas conmigo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * He amado profundamente a otra persona. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Generalmente encuentro personas con quienes hacer vida social. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Soy capaz de hacer compromisos a largo plazo con otra persona. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Sé que soy importante para los que están más cerca de mí. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Encuentro fácil decirles a los demás que los quiero. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

**SECCIÓN V. RESULTADOS DE CE**

**Escala 21. Óptimo rendimiento.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| En la lista siguiente indica cómo describe cada renglón la manera como tú piensas y sientes sobre ti mismo(a) actualmente. | MUY  BIEN | MODERADA-MENTE | UN  POCO | NADA  BIEN |
|  | | | | |
| * Estoy satisfecho con el desempeño en mi trabajo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Mis compañeros de trabajo dirían que yo facilito buenas comunicaciones entre los miembros de mi grupo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me siento distante en el trabajo y no participativo(a). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Me es difícil prestar atención a las tareas de trabajo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * En mi equipo de trabajo participo en la toma de decisiones. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| * Me cuesta trabajo cumplir los compromisos o completar las tareas. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| * Mi rendimiento en el trabajo es siempre el mejor del que soy capaz. | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | + | + | + | = |

Gracias por tus repuestas.

Has completado el cuestionario del Cuadro de CE. Ahora vacía tus puntajes en –la siguiente tabla, por favor.

### PUNTAJE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Sucesos de la vida | Presiones del trabajo | Presiones personales | Conciencia emocional de sí mismo | | Expresión emocional | Conciencia emocional de otros | Intención | | Creatividad | Elasticidad |
| PUNTAJE | **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | | **8** | **9** |
| Óptimo | 0    2 | 0    6 | 0    2 | 33    29 | | 27    20 | 36    28 | 42    33 | | 30    24 | 39    34 |
| **Diestro** | 3    7 | 7    13 | 3    7 | 28    24 | | 19    17 | 27    22 | 32    27 | | 23    19 | 33    28 |
| **Vulnerable** | 8    15 | 14    20 | 8    14 | 23    19 | | 16    13 | 21    15 | 26    21 | | 18    13 | 27    21 |
| **Cautela** | 16    54 | 21    51 | 15    42 | 18    0 | | 12    0 | 14    0 | 20    0 | | 12    0 | 20    0 |
| ZONA DE RENDIMIENTO | AMBIENTE ACTUAL | | | | CONOCIMIENTO | | | | COMPETENCIAS | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Conexiones | Descontento  constructivo | Compasión | Perspectiva | Intuición | Radio de  confianza | Poder  personal | Integridad | Salud  general | Calidad  de vida | Cociente  de  relaciones | Óptimo rendimiento | |
| PUNTAJE | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | |
| Óptimo | 30    28 | 39    34 | 36    33 | 21    23 | 33    29 | 30    26 | 39    34 | 27    20 | 96    32 | 33    27 | 21    20 | 21    20 | |
| Diestro | 27    23 | 33    27 | 32    29 | 22    19 | 28    23 | 25    21 | 33    29 | 19    17 | 31    19 | 26    22 | 19    17 | 19    17 | |
| Vulnerable | 22    18 | 26    20 | 28    21 | 18    13 | 22    18 | 20    16 | 28    24 | 16    13 | 18    9 | 21    17 | 16    14 | 16    13 | |
| Cautela | 17    0 | 19    0 | 20    0 | 12    0 | 17    0 | 15    0 | 23    0 | 12    0 | 8    0 | 16    0 | 13    0 | 12    0 | |
| ZONA DE  RENDIMIENTO | VALORES Y CREENCIAS | | | | | | | | | RESULTADOS | | |

**GUÍA DE ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y REFLEXIÓN**

**PARA EL INVENTARIO DE COEFICIENTE EMOCIONAL (CE)**

1.- DEFINICIONES

* **Zona de rendimiento**
  + ÓPTIMO. Actúas, con respecto a dicho factor o competencia, de manera proactiva, situacional y satisfactoria.
  + DIESTRO. Actúas, con respecto a dicho factor o competencia, de manera viable a tu naturaleza, aunque forzando en ocasiones tu desempeño; sin embargo, no permites que las situaciones te manejen.
  + VULNERABLE. Actúas, con respecto a dicho factor o competencia, de manera básicamente reactiva. Pierdes elementos realistas del entorno y haces poco contacto con las señales que te envía tu cuerpo o tu emocionalidad. Tiendes más a actuar según se presenten las circunstancias o a permitir que ellas definan tu respuesta.
  + CAUTELA. Actúas, con respecto a dicho factor o competencia, de manera impulsiva. Constantemente te encuentras culpando a otros o a las circunstancias, con exagerada susceptibilidad o con señales de tu organismo que pueden traducirse en enfermedades psicosomáticas, estados emocionales limitantes tales como depresión, frustración, resentimiento, resignación, tristeza o rabia. Requieres tomar conciencia de tus señales, asimismo la responsabilidad y actuar a consecuencia porque seguramente te estás provocando justo lo que pretendes evitar. No permitas que tu miedo te paralice.
* **Ambiente actual**

Se refiere a las circunstancias que, en el último año, han sido parte de tu entorno. Pueden ser grandes acontecimientos positivos o negativos, pero finalmente movimientos y, como el cerebro no diferencia, son motivo de alta presión o estrés.

* **Conocimiento**

Se refiere a tu capacidad para escuchar las señales que te mandan tus emociones de ti mismo, la manera como las expresas y la claridad o conciencia que puedes tener, en un momento dado, de la emocionalidad de los demás.

* **Competencias**

Son aquellas capacidades o habilidades que te permiten manejarte de manera proactiva y en un abanico amplio de opciones, pues amplían el espectro cerebral, ya que requieren el uso del hemisferio derecho y, por lo tanto, te ayudan a elegir respuestas oportunas, innovadoras, flexibles, que asocien varios elementos y que respondan a un proceso de crecimiento continuo.

* **Valores y creencias**

Este rubro se refiere a todas aquellos talentos que se derivan de supuestos o historias que nos hemos contado a nosotros mismos y que rigidizan o expanden nuestra posibilidad de actuación. Para trabajarlas necesitas definir el origen del supuesto, cuestionarlo y abrirte a posibilidades de re-enfocarlo, de aquí se derivan tus posibilidades de compadecer o enjuiciar críticamente, tener un multi-enfoque o un enfoque único de las cosas, fluir con tu intuición o exigir fundamentos o razonamientos para todo, confiar o vivir a la defensiva, auto-valorarte o denigrarte, ser congruente por convicción con tus valores o permitir que la “veleta” vaya para donde sople el aire.

* **Resultados**

Se refiere al impacto que el manejo de todo lo anterior está teniendo en tu salud, tu calidad de vida, tus relaciones interpersonales y tu rendimiento o productividad en cualquier ámbito de vida. Si tus resultados son óptimos a pesar de que varias competencias de la Inteligencia Emocional están bajas, verifica tu desgaste.

2.-RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS DE LOS CUATRO NIVELES DE LA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL INVENTARIO DE COEFICIENTE EMOCIONAL

El siguiente cuadro tiene como objetivo correlacionar las escalas que refleja el inventario

CE que acabas de responder con las competencias que ensayaremos durante el taller de Inteligencia Emocional.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NIVEL | COMPETENCIA | Consulta estas escalas, al final de tu inventario (CE), como puntos de reflexión relacionados con cada competencia. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AUTO-CONOCIMIENTO** | * Honradez emocional | * Conciencia emocional de sí mismo * Expresión emocional * Intención * Descontento constructivo * Poder personal |
| * Energía Emocional | * Poder personal * Intención * Presiones y satisfacciones |
| * Retroinformación emocional | * Sucesos de la vida * Descontento constructivo * Compasión |
| * Intuición práctica | * Conciencia emocional de sí mismo * Conciencia emocional de otros * Compasión * Intuición |
| **APERTURA** | * Presencia auténtica | * Conciencia emocional de sí mismo * Expresión emocional * Conciencia emocional de otros * Intención * Intuición * Poder personal |
| * Radio de confianza | * Conciencia emocional de sí mismo * Conciencia emocional de otros * Conexión interpersonal * Compasión * Perspectiva * Radio de confianza |
| * Descontento constructivo | * Expresión emocional * Conciencia emocional de otros * Conexión interpersonal * Intención * Descontento constructivo * Intuición |
| * Elasticidad y renovación | * Sucesos de la vida * Presiones y satisfacciones * Intención * Elasticidad * Descontento constructivo * Perspectiva * Poder personal * Integridad |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NIVEL | COMPETENCIA | Consulta estas escalas, al final de tu inventario (CE), como puntos de reflexión relacionados con cada competencia. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ENFOQUE** | * Potencial único y propósito | * Sucesos de la vida * Presiones y satisfacciones * Conciencia emocional de sí mismo * Intención * Poder personal * Integridad |
| * Compromiso | * Presiones y satisfacciones * Expresión emocional * Conciencia emocional de otros * Intención * Conexión interpersonal * Compasión * Perspectiva * Radio de confianza * Integridad |
| * Integridad aplicada | * Conciencia emocional de sí mismo * Conciencia emocional de otros * Intención * Elasticidad * Poder personal * Integridad |
| * Influencia sin autoridad | * Expresión emocional * Conciencia emocional de otros * Elasticidad * Conexiones interpersonales * Descontento constructivo * Compasión * Intuición * Radio de confianza |
| **PRÁCTICA** | * Flujo intuitivo | * Sucesos de la vida * Conciencia emocional de otros * Creatividad * Intuición * Poder personal |
| * Desplazamiento reflexivo en el tiempo | * Intención * Creatividad * Perspectiva |
| * Percepción de oportunidades | * Creatividad * Conexión interpersonal * Perspectiva * Intuición * Radio de confianza |
| * Creando el futuro | * Intención * Creatividad * Elasticidad * Descontento constructivo * Perspectiva * Intuición * Radio de confianza * Poder personal * Integridad |

3.- IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS A TRABAJAR

Excepto sucesos de la vida, presiones del trabajo y presiones personales, es importante que analices tu inventario, competencia por competencia y revises el valor que le diste a cada respuesta. A más bajo valor (cero o uno) más débil estás en ella y se convierte en una oportunidad para trabajar.

Respecto a los tres aspectos mencionados en el párrafo superior, el asunto es a la inversa. Revisa respuesta por respuesta e identifica los valores más altos. Verifica el impacto que están teniendo en tu vida y desarrolla competencias para manejarlas con Inteligencia Emocional.

4.- ASESORÍA PERSONAL

Recuerda siempre que existe gente profesional especializada en dar apoyo terapéutico en aquellos momentos en que creas no encontrar la salida o no tener la respuesta. Pedir ayuda te dignifica, mientras que pasar por encima de ti, te denigra.