



---

## LA AUTOEVALUACIÓN DE TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Analiza cada uno de los cinco pilares de la inteligencia emocional en tu vida y valora de 1 a 10 como te sientes tú respecto a cada uno de estos pilares, es decir, 1 = no lo tengo nada desarrollado, 10 = lo tengo totalmente desarrollado en mí. Luego elige el pilar que tengas menos desarrollado y comprométete contigo para realizar al menos una acción concreta que te sirva para trabajar en favor de poder desarrollarlo .

### AUTOCONOCIMIENTO

Valoración: Comentarios:

### AUTOREGULACIÓN

Valoración: Comentarios:

### AUTOMOTIVACIÓN

Valoración: Comentarios:

### EMPATÍA

Valoración: Comentarios:

### HABILIDADES SOCIALES

Valoración: Comentarios:

**ÁREA QUE VOY A DESARROLLAR**

¿Que acción o acciones voy a emprender para trabajar en esta área?