

TEST DE EVALUACIÓN DE EMPATÍA

Califica cada una de las situaciones que aparecen a continuación según el grado de similitud que te producen o producirían en tu vida, con estas numeraciones:

NO, NADA= 1
UN POCO= 2
BASTANTE= 3
SÍ, MUCHA= 4

1	Me siento triste cuando veo un extraño que está solo en un grupo.	
2	Cuando tengo un desacuerdo o pelea trato siempre de ponerme en el lugar del otro y saber qué siente.	
3	Incluso cuando estoy muy seguro de que tengo razón, soy lo bastante paciente para escuchar la opinión de los demás.	
4	Mis amigos y familiares suelen acudir a mí para contarme y pedirme ayuda con sus problemas personales.	
5	Cuando veo una película no puedo evitar sentirme identificado con la historia de los personajes.	
6	Si un amigo o ser querido se siente mal trato de animarlo, porque me genera tristeza verlo así.	
7	¿Te es muy fácil leer o interpretar los sentimientos de un amigo, aunque este trate de ocultar sus problemas?	
8	En ocasiones no haz podido evitar sentirte abrumado con las emociones que tienen otras personas.	
9	¿Puedes ayudar a una mascota (perro o gato) aún así lo acabas de conocer?	
10	¿Recibes con buen ánimo las críticas constructivas?	
Suma total:		

Califica cada una de las situaciones que aparecen a continuación según el grado de similitud que te producen o producirían en tu vida, con estas numeraciones:

NO, NADA= 1
UN POCO= 2
BASTANTE= 3
SÍ, MUCHA= 4

RESULTADOS

DE 0 A 10 PUNTOS:

Cuidado, eres una persona muy poco empática, es decir, no sueles ponerte en el lugar de los demás. Por lo que puedes parecer para otros egoísta. Trabaja en fortalecer tu comunicación y comprensión con los de tu alrededor.

DE 11 A 30 PUNTOS:

Te encuentras en un término medio. Puedes ser una persona empática con tus seres queridos y amigos, sin embargo, a veces te puedes apresurar a decretar las emociones de otros. Es mejor que preguntes, antes de que te adelantes a un consejo o decisión.

DE 31 A 40 PUNTOS:

Eres una persona empática, a menudo te encuentras rodeado de personas que recurren a ti para solicitar consejos, escucharlas y sentir tranquilidad. Es sin duda una cualidad que te ayuda en tu relación de pareja y en el trabajo. Sin embargo, ten cuidado al canalizar las emociones de otros sin que te afecten.