

# **TEST PROFESIONAL:**

## **¿Cuál es tu Edad Emocional?**

### **Instrucciones:**

Lee cada afirmación y marca la opción que mejor describa tu forma habitual de sentir, pensar o actuar.

Escala de respuesta (elige una):

- 1 = Nunca
  - 2 = Rara vez
  - 3 = A veces
  - 4 = Casi siempre
  - 5 = Siempre
- 

### **DIMENSIÓN 1: AUTOCONOCIMIENTO (1–10)**

1. Suelo reconocer lo que siento sin necesidad de que otros me lo digan.
  2. Puedo ponerle nombre a mis emociones con relativa facilidad.
  3. Sé identificar qué experiencias del pasado influyen en cómo reacciono hoy.
  4. Me doy tiempo para reflexionar sobre mi vida interior.
  5. Reconozco mis fortalezas y mis áreas de oportunidad.
  6. Puedo hablar de mis necesidades emocionales sin sentir vergüenza.
  7. Soy capaz de admitir cuando no sé algo sin sentirme menos.
  8. Tengo claro qué cosas me lastiman y por qué.
  9. Puedo diferenciar entre lo que pienso y lo que siento.
  10. Identifico mis patrones repetitivos en relaciones o decisiones.
- 

### **DIMENSIÓN 2: REGULACIÓN EMOCIONAL (11–20)**

11. Puedo mantener la calma cuando estoy bajo presión.
12. Logro respirar o pausar antes de reaccionar impulsivamente.
13. No descargo mi enojo sobre las personas equivocadas.
14. Trabajo conscientemente para no quedarme atrapado en la tristeza.

- 
- 15. Cuando me frustro, sé manejarlo sin lastimarme ni lastimar a otros.
  - 16. Evito actuar desde mis emociones cuando están muy intensas.
  - 17. Rara vez exploto; tiendo a procesar mis emociones con claridad.
  - 18. Cuando estoy nervioso, tengo estrategias para tranquilizarme.
  - 19. Evito evadir mis emociones mediante comida, compras o adicciones.
  - 20. Sé consolarme a mí mismo sin depender totalmente de otros.
- 

## **DIMENSIÓN 3: RESPONSABILIDAD AFECTIVA (21–30)**

- 21. Reconozco el impacto que mis acciones tienen en los demás.
  - 22. Cuando cometo un error emocional, sé pedir perdón sinceramente.
  - 23. Evito culpar a otros por lo que me toca trabajar a mí.
  - 24. Sé poner límites sin sentir culpa excesiva.
  - 25. Me hago responsable de mis decisiones y sus consecuencias.
  - 26. No manipulo ni controlo a otros para obtener afecto.
  - 27. Respeto el tiempo, la energía y los límites emocionales de los demás.
  - 28. Cuando algo no funciona, busco soluciones en lugar de culpas.
  - 29. Acepto que no siempre puedo tener la razón.
  - 30. Soy consistente: mis palabras suelen coincidir con mis acciones.
- 

## **DIMENSIÓN 4: VÍNCULOS Y EMPATÍA (31–40)**

- 31. Escucho a los demás con atención, sin interrumpir.
  - 32. Puedo comprender la perspectiva de alguien aunque no esté de acuerdo.
  - 33. Me comunico desde el respeto incluso en discusiones difíciles.
  - 34. Expreso afecto y gratitud con facilidad.
  - 35. Identifico cuando alguien necesita apoyo emocional.
  - 36. No permito relaciones que me hagan daño de forma constante.
  - 37. Suelo elegir personas sanas para relacionarme.
  - 38. Me siento cómodo compartiendo mis emociones con quien confío.
  - 39. Soy capaz de decir “no” cuando algo no me hace bien.
  - 40. No idealizo ni dependo emocionalmente de otros para sentirme valioso.
-

## DIMENSIÓN 5: RESILIENCIA Y AUTONOMÍA (41–50)

41. Me adapto a los cambios sin derrumbarme.
  42. Sé aprender de mis errores sin destruirme emocionalmente.
  43. Afronto los problemas en lugar de evitarlos.
  44. Busco ayuda cuando lo necesito sin sentirme débil.
  45. Tengo metas personales claras y trabajo consistentemente por ellas.
  46. Me recupero relativamente rápido de las decepciones.
  47. Puedo estar solo sin sentirme vacío o sin sentido.
  48. Tengo la capacidad de soltar lo que ya no me hace bien.
  49. Veo los retos como oportunidades de crecimiento.
  50. No necesito aprobación externa constante para sentirme seguro.
- 

## CÓMO CALCULAR TU EDAD EMOCIONAL

1. Suma tus respuestas de los 50 ítems.
  2. Compara el resultado total en la siguiente tabla:
- 

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**0 – 40 puntos → Infancia Emocional (0–8 años)**

**Características:**

- Emociones intensas sin regular
- Dependencia alta de aprobación
- Dificultad para asumir responsabilidades
- Expresiones impulsivas o evitativas

**Necesidades:**

- Aprender a nombrar emociones

- Establecer límites básicos
  - Trabajar heridas de infancia
  - Desarrollar autoconfianza
- 

## **41 – 70 puntos → Adolescencia Emocional (9–17 años)**

### **Características:**

- Oscilaciones emocionales
- Reacciones impulsivas
- Idealización de vínculos
- Miedo al rechazo y a equivocarse

### **Necesidades:**

- Madurar la gestión emocional
  - Fortalecer autoestima interna
  - Reducir la impulsividad
  - Construir responsabilidad afectiva
- 

## **71 – 90 puntos → Juventud Emocional (18–25 años)**

### **Características:**

- Buen nivel de conciencia emocional
- Mejor capacidad para comunicarse
- Mayor resiliencia, pero con áreas pendientes
- Puede haber miedo al compromiso o vulnerabilidad

### **Necesidades:**

- Refinar habilidades de regulación
  - Aprender a profundizar en vínculos
  - Alinear metas con valores personales
  - Reforzar autonomía emocional
- 

## **91 – 110 puntos → Madurez Emocional Adulta (26+ años)**

### **Características:**

- Estabilidad emocional
- Alta responsabilidad afectiva
- Capacidad de introspección profunda
- Límites sólidos y decisiones alineadas con el bienestar

**Necesidades:**

- Mantener hábitos de autocuidado
  - Seguir trabajando patrones aprendidos
  - Cultivar relaciones sanas y equilibradas
  - Continuar el crecimiento interior
- 

## **☒ RECOMENDACIONES SEGÚN TU NIVEL**

### **Para Infancia Emocional**

- Iniciar terapia emocional o coaching.
  - Trabajar heridas de infancia y apego.
  - Prácticas de grounding y mindfulness.
  - Entrenar habilidades sociales.
- 

### **Para Adolescencia Emocional**

- Diario emocional y registro de patrones.
  - Ejercicios de respiración y regulación.
  - Establecimiento de límites reales.
  - Alejarse de vínculos tóxicos.
- 

### **Para Juventud Emocional**

- Procesos terapéuticos breves para consolidar madurez.
  - Prácticas de comunicación asertiva.
  - Construcción de proyectos personales.
  - Ejercicios para incrementar autonomía afectiva.
-

## **Para Madurez Emocional**

- Mantener hábitos de reflexión.
- Acompañar a otros desde la experiencia.
- Fortalecer resiliencia avanzada.
- Buscar crecimiento profundo (espiritual, terapéutico, intelectual).

