

Test: ¿Cuán empático soy?

A continuación, presento un breve test de 10 preguntas para evaluar tu nivel de empatía. Responde cada pregunta de acuerdo a tu propia experiencia y reflexión. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, este test tiene como objetivo brindarte una idea general de tu capacidad empática.

1. ¿Cómo te sientes cuando alguien cercano comparte contigo sus problemas emocionales?
 - a) Me siento incómodo y no sé cómo reaccionar.
 - b) Me siento un poco incómodo, pero trato de escuchar y brindar apoyo.
 - c) Me siento genuinamente preocupado y trato de entender sus sentimientos.

2. Cuando alguien tiene una opinión diferente a la tuya, ¿cómo reaccionas?
 - a) Defiendo mi punto de vista sin considerar el suyo.
 - b) Intento comprender su perspectiva, pero sigo defendiendo mi opinión.
 - c) Abro mi mente y trato de entender su perspectiva sin juzgarla.

3. ¿Con qué frecuencia te pones en el lugar de los demás antes de tomar decisiones que puedan afectarles?
 - a) Rara vez considero cómo pueden sentirse los demás.
 - b) A veces pienso en ello, pero no siempre.
 - c) Siempre trato de considerar cómo pueden verse afectados los demás antes de tomar decisiones.

4. ¿Cómo reaccionas cuando alguien comete un error o fracasa en algo importante para ellos?
 - a) Les recrimino por sus errores y les digo que deberían haberlo hecho mejor.
 - b) Trato de animarlos y les digo que no se preocupen por ello.
 - c) Les brindo apoyo emocional y trato de comprender cómo se sienten.

5. Cuando alguien está pasando por un momento difícil, ¿qué haces?
 - a) Evito involucrarme demasiado en sus problemas.
 - b) Escucho y ofrezco consejos o soluciones.
 - c) Escucho activamente, brindo apoyo emocional y me ofrezco a ayudar si es necesario.

6. ¿Cómo te sientes cuando ves a alguien llorar?

- a) Me siento incómodo y no sé cómo reaccionar.
 - b) Me siento un poco incómodo, pero trato de consolarlo.
 - c) Me siento afectado emocionalmente y trato de brindar consuelo y apoyo.
7. ¿Cómo te relacionas con personas de diferentes antecedentes culturales o sociales?
- a) No presto mucha atención a las diferencias culturales o sociales.
 - b) Reconozco las diferencias, pero no siempre las entiendo completamente.
 - c) Hago un esfuerzo por comprender y respetar las diferencias culturales y sociales.
8. Cuando alguien te cuenta una historia emocionalmente impactante, ¿cómo reaccionas?
- a) No me afecta demasiado y no suelo expresar emociones.
 - b) Me siento conmovido, pero no siempre lo demuestro abiertamente.
 - c) Me siento emocionalmente involucrado y muestro empatía hacia la persona.
9. ¿Cómo respondes cuando alguien te critica o te hace sentir mal?
- a) Me defiendo y trato de justificar mis acciones.
 - b) Me siento herido, pero intento no tomarlo personalmente.
 - c) Intento comprender la perspectiva de la otra persona y abordar el problema de manera constructiva.
10. ¿Cuánto tiempo y esfuerzo dedicas a comprender los sentimientos y necesidades de los demás?
- a) No suelo invertir mucho tiempo en eso.
 - b) Hago algunos esfuerzos, pero podría hacer más.
 - c) Dedico tiempo y esfuerzo para comprender plenamente a los demás.

Una vez que hayas respondido las preguntas, evalúa tus respuestas según las siguientes pautas:

Mayoría de respuestas a): Tu nivel de empatía podría beneficiarse de un mayor desarrollo. Considera trabajar en tu capacidad para comprender y conectarte emocionalmente con los demás.

Mayoría de respuestas b): Tienes una base sólida de empatía, pero aún puedes seguir desarrollándola. Continúa practicando la escucha activa y el intento de comprender las perspectivas de los demás.

Mayoría de respuestas c): Tu nivel de empatía es alto y demuestras una buena capacidad para comprender y conectarte emocionalmente con los demás. Sigue cultivando esta habilidad y compartiendo tu comprensión con los demás.

Recuerda que la empatía es una habilidad que se puede desarrollar a lo largo del tiempo. El objetivo es trabajar en tu capacidad para comprender y resonar con los sentimientos y experiencias de los demás, lo cual puede mejorar tus relaciones personales y profesionales.

Si quieres desarrollar la empatía, no dudes en contactarme:



Karyna Bloise R.
Coach

-  karynabloise@cocreaccion.com
-  (593) 995-553-888
-  www.karynabloise.com
-  karynabloise
-  @karynabloise
-  Kennedy Norte, Mz 1011 solar 19
Gustavo Monrroy y Miguel Neira
Guayaquil - Ecuador