



# Inteligencia Emocional EIQ-2

Evaluación de Estilos de Inteligencia Emocional

Reporte Para: **Sample Report**

Fecha: **24/10/2019**

YOUR COMPANY  
**LOGO**  
APPEARS HERE

## Tabla de Contenido

El Inventario de Inteligencia Emocional .....	3
Beneficios .....	4
Tu Calificación Total y Cociente de Inteligencia Emocional .....	6

### ***Cociente 1: Auto- Reconocimiento (SeR)***

Visión General y Calificación Total SeR .....	7
Sub-Categorías SeR .....	8
Sub-Categorías Puntuaciones Detalladas SeR .....	9
Sugerencias de Mejora SeR.....	10
Hoja de Trabajo SeR.....	12

### ***Cociente 2: Reconocimiento Social (SoR)***

Visión General y Calificación Total SoR .....	13
Sub-Categorías SoR .....	14
Sub-Categorías SoR Puntuaciones Detalladas .....	15
Sugerencias de Mejora SoR .....	16
Hoja de Trabajo SoR.....	18

### ***Cociente 3: Autogestión (SeM)***

Visión General y Calificación Total SeM .....	19
Sub-Categorías SeM .....	20
Sub-Categorías SeM Puntuaciones Detalladas .....	21
Sugerencias de Mejora SeM .....	22
Hoja de Trabajo SeM.....	24

### ***Cociente 4: Gestión Social (SoM)***

Visión General y Calificación Total SoM .....	25
Sub-Categorías SoM .....	26
Sub-Categorías SoM Puntuaciones Detalladas .....	27
Sugerencias de Mejora SoM .....	28
Hoja de Trabajo SoM.....	30
Sugerencias de Mejora Adicionales .....	31
Y Ahora qué? .....	32

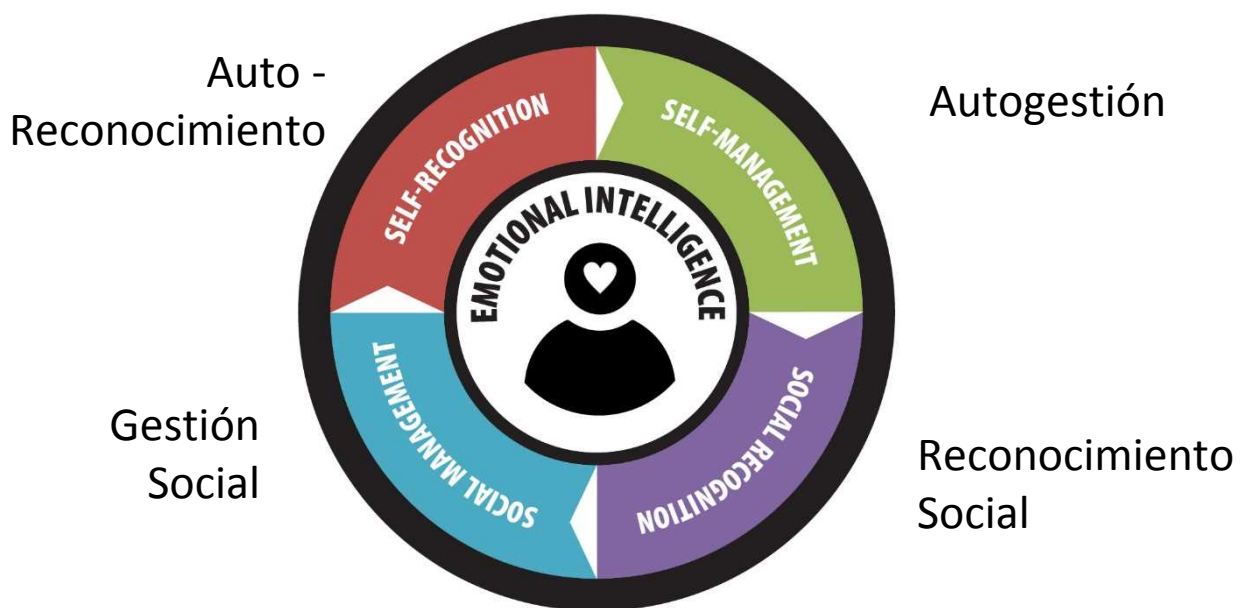
## Inventario de Inteligencia Emocional (EIQ)

La Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir sentimientos, contactar y generar emociones que apoyan al pensamiento, comprender el bagaje emocional y regular reflexivamente las emociones, a fin de promover el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

La investigación indica que la inteligencia emocional puede ser aprendida y puede ser vista como diferencias medibles, directamente asociadas con el éxito personal y profesional. Además, puede ser responsable por más del 80% del éxito que experimentamos en la vida.

Esta evaluación sirve para:

- Incrementar el grado de consciencia de varias áreas relacionadas con tu inteligencia emocional
- Indicar fortalezas y debilidades relativas
- Proveer un marco de referencia para la mejora personal y profesional



*"La Inteligencia Emocional es más importante que el IQ o el expertise para determinar quién sobresale en el desempeño de cualquier trabajo. Para el liderazgo sobresaliente, cuenta por casi todo." - Daniel Goleman*

*"En posiciones de liderazgo, el 85% de las competencias para el éxito, residen en dominio de Inteligencia Emocional más que en habilidades técnicas o intelectuales." - Daniel Goleman*

*"La gente típicamente atribuye la mayor parte de su éxito personal y profesional a su inteligencia mental o IQ. La investigación en psicología y desempeño humano en los últimos veinte años, indica que la inteligencia mental contribuye al éxito, pero la inteligencia mucho más significativa que explica el éxito personal y profesional es la inteligencia emocional! - Michael Rock*

## Beneficios de la Inteligencia Emocional EIQ

La Inteligencia Emocional reconoce sentimientos y responde en forma apropiada y enfocada. Estas capacidades, mejoran el desempeño personal, facultan relaciones y dirigen el trabajo en equipo en una forma más orientada a resultados.

Algunas de las áreas influidas por la Inteligencia Emocional son:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ✓ <b>Comunicación</b>       | ✓ <b>Productividad/Desempeño</b>        |
| ✓ <b>Toma de Decisiones</b> | ✓ <b>Satisfacción en las Relaciones</b> |
| ✓ <b>Liderazgo</b>          | ✓ <b>Servicio a Cliente</b>             |
| ✓ <b>Ventas</b>             | ✓ <b>Manejo de Conflictos</b>           |
| ✓ <b>Trabajo en Equipo</b>  | ✓ <b>Efectividad General</b>            |

Los beneficios en el trabajo son numerosos. Hay tanto **incremento como decremento** que impacta positivamente el desempeño cuando el Índice de Inteligencia Emocional EIQ es sólido:

- **Relaciones Empleador/Empleado Mejoradas**
- **Desempeño/Productividad Mejoradas**
- **Mayor atención a la Tarea/ Enfoque**
- **Mayor Motivación y Satisfacción**
- **Mejora en la Confianza y Eficacia Personal**
- **Mejor Resolución de Problemas y Creatividad**
- **Liderazgo, Influencia y Desempeño de Equipo Mejorado**
- **Colaboración y Sinergia**
- **Clima Laboral y Cultura Mejorados**
  
- **Mejor Conexión Interpersonal y Efectividad**
- **Mayor Iniciativa y Compromiso**

- **Estrés reducido**
- **Menores niveles en Parcialidad y Desconfianza**
- **70% de Reducción en Ausentismo (3 años)**
- **Más del 94% de Reducción de la Rotación**
- **Disminución del Síndrome de Desgaste Profesional (*Burnout*)**
- **Reducción de Emociones Negativas**
- **Decremento de Cuestiones Negativas debido a Estrés**
- **Menores problemas de Agresión y Hostilidad**
- **Menores Violaciones Asociadas a Seguridad**
- **Menos Accidentes de Trabajo**
- **Compensación Laboral más Baja**
- **Menor número de Trabajadores “Desenganchados”**
- **Menor Rotación**

La Inteligencia Emocional es una forma de reconocimiento, comprensión, y elección de cómo pensamos, sentimos y actuamos.

- Da forma a nuestras interacciones con los demás y a nuestra comprensión de nosotros mismos
- Define cómo y qué aprendemos
- Permite establecer prioridades
- Determina la mayoría de nuestras acciones diarias

**Cómo funciona:**

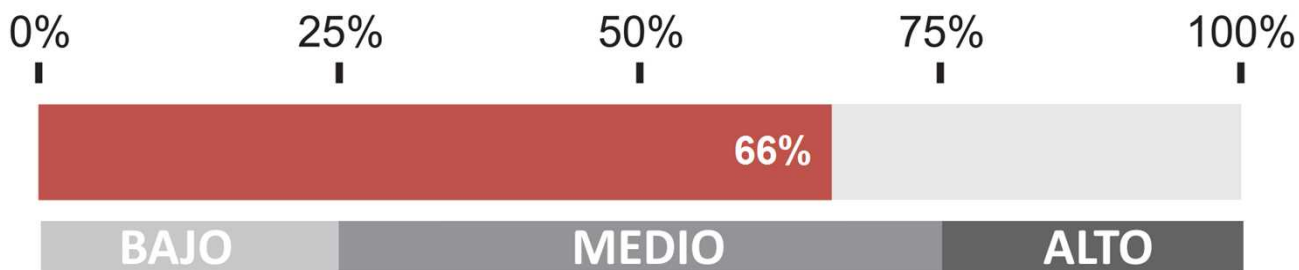
La Inteligencia Emocional está basada en un ciclo interno. Empieza con la **consciencia** acerca de las emociones y el temperamento. Continúa con y a través del **entendimiento** y se mueve hacia la **disciplina y la gestión**. Después del ciclo personal inicial, se **conecta** con las emociones de otros.

Esta evaluación mide y provee una visión interna respecto a cuatro áreas de la Inteligencia Emocional:

- Auto - Reconocimiento
- Reconocimiento Social
- Autogestión
- Gestión Social



**La puntuación abajo utiliza cada una de estas áreas para proporcionarte una Calificación Total acerca de tu Cociente de Inteligencia Emocional -EIQ- :**



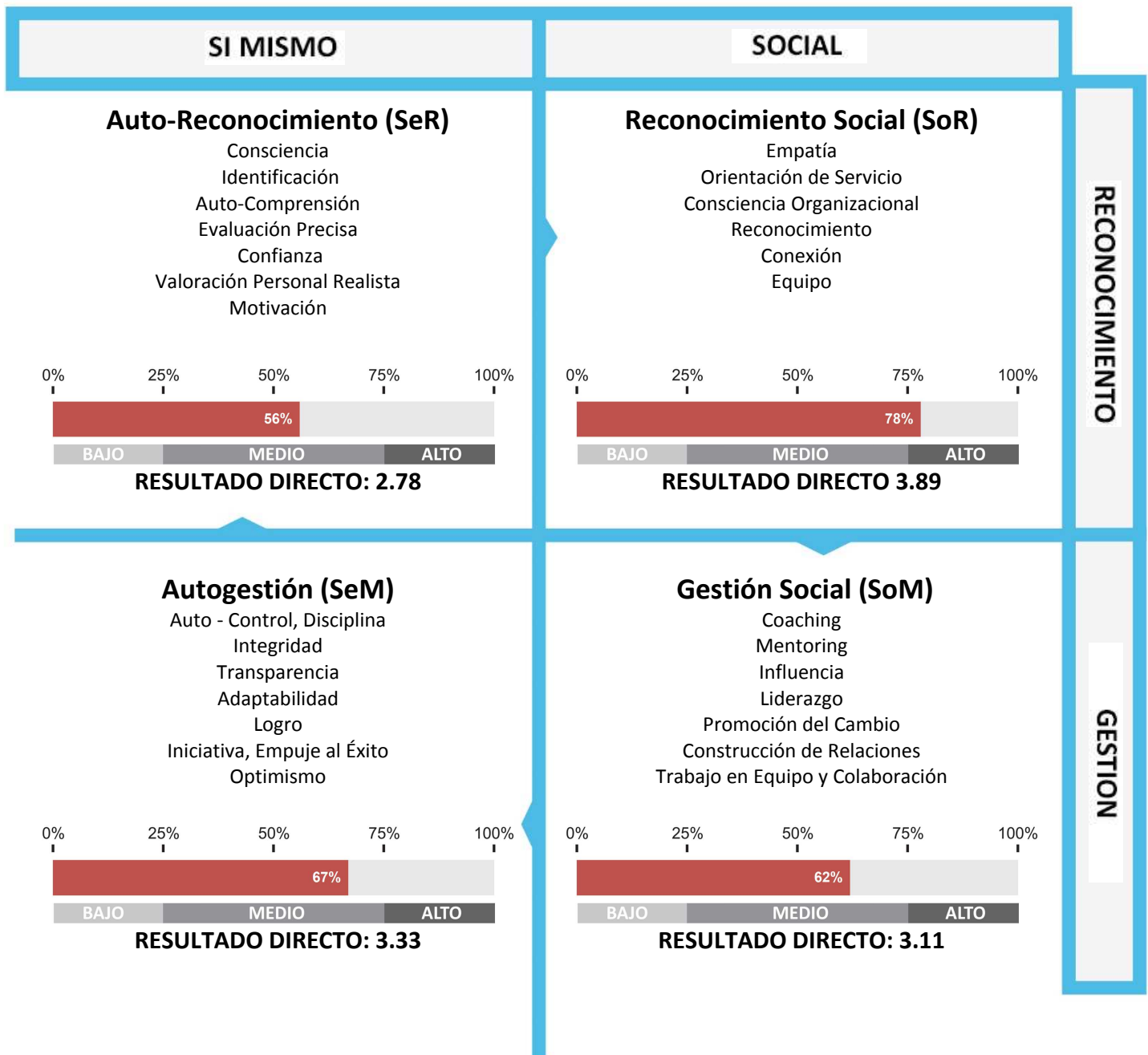
**RESULTADO DIRECTO: 3.28**

Nota: La escala genera un promedio basado en el cálculo del rango de puntuación de 1 a 5.

# El Cociente de Inteligencia Emocional (EIQ)

EIQ está basado en dos competencias, medidas en Reconocimiento y Gestión:

- La habilidad de reconocer, entender y manejar emociones (**de sí mismo o intrapersonal**)
- La habilidad de reconocer, empatizar y relacionarse con las emociones de otros (**social o interpersonal**)



## Cociente1: Auto-Reconocimiento (SeR)

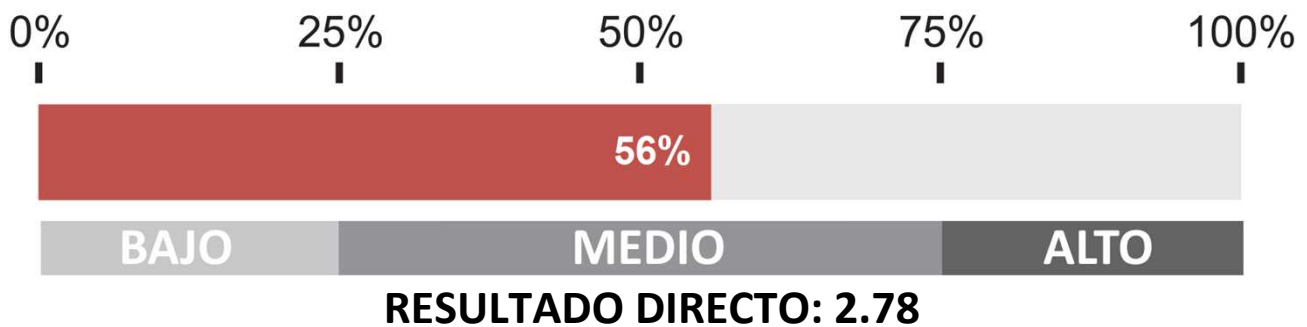
El Cociente de auto-reconocimiento, refleja el grado de auto-consciencia, comprensión y aceptación personal. La auto-consciencia es fundamental para la consciencia social y la autogestión.

### Factores que Incluye:

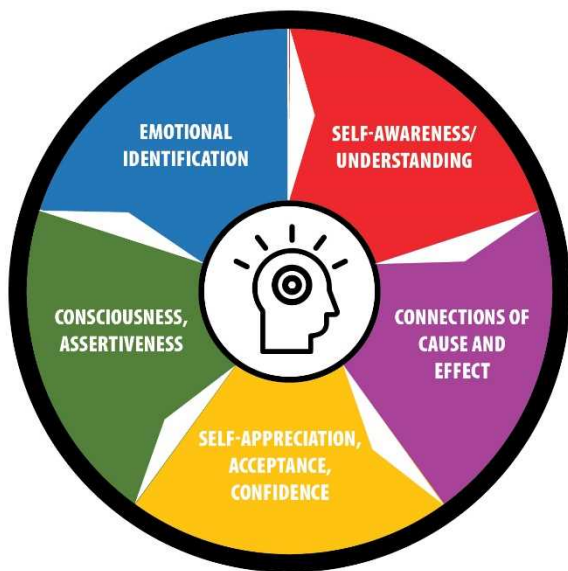
- Elementos de Personalidad
- Estilos de Aprendizaje
- Estado Mental /Actitud
- Confort
- Fortalezas y debilidades
- Bio-retroalimentación
- Auto-aceptación
- Autoestima
- Temperamento
- Tensión/niveles de estrés
- Espiritualidad
- Consciencia
- Bienestar Emocional
- Asertividad
- Autenticidad
- Carácter
- Confianza
- Empatía Interna
- Auto-percepción
- Atención Plena

- **Un porcentaje menor al 25%** muestra una fuerte oportunidad para desarrollar una mayor autoconsciencia y reducir tensiones internas.
- **Un porcentaje entre el 25% y el 75%** indica una comprensión general de sí mismo y transiciones en pensamiento/emoción.
- **Un porcentaje mayor que el 75%** denota un mayor nivel de auto-consciencia y estima. Esto indica a alguien que comprende bien quién es.

### Tu Cociente Auto-Reconocimiento (SeR)



## Puntuaciones Auto-Reconocimiento (SeR)



### Autoconsciencia



### Causa y Efecto



### Auto-Apreciación



### Consciencia y Asertividad



### Identificación Emocional



### El Auto-Reconocimiento está integrado or 5 subcategorías:

- **Autoconsciencia /Comprensión:** una consciente, deliberada reflexión en identidad personal, imagen, sentimientos, motivos, deseos y de cómo estos están asociados con las percepciones de uno mismo en el contexto de diferentes situaciones. Empatía y comprensión de sí mismo. Saber por qué ocurren las emociones personales.
- **Conexiones de Causa y Efecto:** reconocimiento del impacto y consecuencia de los comportamientos en sentimientos y estados de ánimo; separación de factores internos y externos que afectan las emociones. Saber cómo los sentimientos se asocian con el desempeño.
- **Autoapreciación, Aceptación y Confianza:** desarrollo de la autoestima; valía personal hacer frente a los atributos personales. Reconocer fortalezas, debilidades y limitaciones personales. Operar con un autoaseguramiento realista.
- **Consciencia, Asertividad:** establecimiento intencional de límites personales apropiados; escoger una ruta que exprese el valor personal a través del cuidado personal y presencia.
- **Identificación Emocional:** habilidad para identificar y nombrar sentimientos personales; vocabulario y definición de emociones que permita elecciones, respuestas y desempeño; reflexión personal efectiva.



## Detalles de tus Puntuaciones de Auto-Reconocimiento

### Auto-Consciencia/Comprensión: 60%

Usted cuenta con una razonablemente buena auto-comprensión. Aún hay espacio para el crecimiento y auto-desarrollo. Mientras que usted está razonablemente consciente de sus sentimientos y patrones emocionales, puede desarrollar un mejor control por medio de una deliberada inversión en la auto-comprensión. Dedique tiempo para reflexionar sobre si mismo y desarrollar su auto-consciencia. Sea más intencional, consciente y programado. Desarrollar habilidad en esta área posibilita la mejora de la auto-conciencia, empatía consigo mismo, auto-dirección y una mayor habilidad para conectar con sentimientos personales.

### Conexiones Causa y Efecto: 70%

Usted puede no sintonizarse con sentimientos positivos hasta su efecto óptimo. Permita que el optimismo y expectativas positivas definan el estado de ánimo para realizar acciones constructivas. Nutra patrones que energicen y estimulen la calidad de vida. Genere expectativas realistas de logro personal. Anticipe buenos resultados y cultive una mentalidad que genere estos resultados razonables. Deje ir las dudas.

### Auto-Apreciación, Aceptación y Confianza: 60%

Usted puede experimentar algunas dudas acerca de si mismo, que limitan sus posibilidades. El éxito a altos niveles requiere audacia. La negatividad y cuestionamientos suceden cuando las pérdidas son magnificadas y las victorias minimizadas. La acción crea más seguridad en si mismo. Cultive ambientes internos y externos que lo estimulen y le ofrezcan soporte. Trate de promover el éxito. La falta de acción, la postergación, la duda y el perfeccionismo son los mayores oponentes para los logros más altos.

### Consciencia, Asertividad: 40%

Dependiendo de la situación y la relación personal, su asertividad puede cambiar o fluir. Es fácil diferenciar relaciones y circunstancias variables. Puede ser necesario hacer los ajustes necesarios. La asertividad requiere que usted esté cómodo consigo mismo.

### Identificación Emocional: 50%

Usted puede perder la consciencia de si mismo debido a las necesidades del momento. Explote al máximo lo mejor de las experiencias emocionales. Disfrute la jornada. Genere mayor consciencia de sus emociones y valore su significado personal. Saboree la riqueza de sus diferentes sentimientos.

## Sugerencias para Mejorar el Auto-Reconocimiento

### Auto-Consciencia/Comprensión: 60%

- Mire hacia el aprendizaje y crecimiento. Encuentre actividades que le resulten atractivas física, mental y emocionalmente. Trabaje con su memoria y habilidades de solución de problemas (rompecabezas) y limite/evite realizar varias tareas a la vez (multitareas). Cree patrones de logro. La tenacidad, concentración mental y enfoque son cosas de ganadores. Ejercite la creatividad dinámica y toma de decisiones.
- Haga de la auto-consciencia una disciplina consistente. Maneje sus estados de ánimo y temperamento. Escúchese a si mismo. Ponga atención a su diálogo interno. Tome el control de su diálogo interno. Prográmesse para la autoestima y el logro. Aplique la auto-imaginación, afirmaciones y programas que estimulen su energía.
- Deje ir la preocupación y la ansiedad y reemplácelos con planeación y preparación. Tome tiempo para diversión y felicidad mientras construye el éxito. Tome el control del presente y del futuro. Concentre su auto-consciencia en lograr lo más posible aquí y ahora.

### Conexiones Causa y Efecto: 70%

- Reconozca el impacto. Las emociones tienen consecuencias. Las emociones positivas tienen resultados positivos. Los sentimientos de alta energía impulsan el alto desempeño. Celebre y alimente aquello que usted quiere incrementar en su vida.
- Asuma responsabilidad. Hágase cargo del compromiso y la motivación. Cultive su control interno. Crea en si mismo. Genere expectativas realistas y positivas. Oriéntese a patrones de hacerse cargo, programar, presupuestar y estructurar para mantener el curso.
- Tome la iniciativa. Pensamientos, sentimientos y planes abren camino al desempeño. Anticipe el éxito. Compita consigo mismo. Supere el ayer y conviértase en el cambio que usted quiere ver.

### Auto-Apreciación, Aceptación y Confianza: 60%

- Valide sus sentimientos. Sea auténtico. Aprecie y valórese a sí mismo. Encuentre su pasión y persígala con ánimo y vigor. Decida divertirse y ser feliz. Actúe con entusiasmo personal y profesionalmente.
- Construya auto-valoración y estima. Disfrute su propia compañía. Haga tiempo para simplemente ser usted mismo. El permiso y aprobación de otros no es necesario. Recupérese de los contratiempos y decepciones con gracia y auto-perdón. Sea resiliente.
- Vuélvase más auto-afirmado y seguro de sí mismo. Sea deliberado y enfocado. Actúe con profesionalismo. Conozca sus habilidades y explote sus fortalezas. Vaya por lo que quiere.

### Consciencia, Asertividad: 40%

- Cree estándares, valores y principios. La ética y los valores no son situacionales. Asegúrese de internalizar sus estándares y no sólo ajustarlos para complacer a los demás. Integridad significa ser quién es a pesar de la situación.
- Ajuste sus límites como lo considere apropiado. Con personas diferentes, es apropiado tener diferentes límites. Asegúrese de que se siente cómodo y seguro.
- Mantenga su auto-valoración. Trátese a sí mismo correctamente y pida a los demás que hagan lo mismo. Considere sus necesidades y sentimientos. Considere lo que necesita en términos de auto-respeto y liderazgo y adaptese de acuerdo a ello.

### Identificación Emocional: 50%

- Lleve un diario de sus sentimientos. Tome la información y úsela para lograr un mejor entendimiento y aplicación de las emociones a las situaciones. Permita a los sentimientos ser parte de la jornada.
- Tome tiempo para reír y sonreír. Use sentimientos positivos para crear calidez y más diversión.
- Dése permiso de sentir. Lidie de manera magistral con emociones de manera constructiva. Empiece a sanar emociones que ya no son productivas, de ayuda o de apoyo.

## Hoja de Trabajo Cociente de Auto-Reconocimiento (SeR)

¿Qué tan consciente eres acerca de tus diferentes emociones y sentimientos?

---

---

---

---

¿Puedes mencionar tus diferentes emociones? ¿Cuántas puedes identificar?

---

---

---

---

¿De qué manera tus emociones, estados de ánimo y temperamento afectan el desempeño de tu vida personal y profesional?

---

---

---

---

¿De qué manera puedes llegar a obtener mayor consciencia acerca de tus sentimientos y de su impacto?

---

---

---

---

¿Estás consciente de los efectos que tus sentimientos tienen? ¿Hay forma de escoger emociones positivas y minimizar las emociones negativas?

---

---

---

---

## Cociente 2: Reconocimiento Social (SoR)

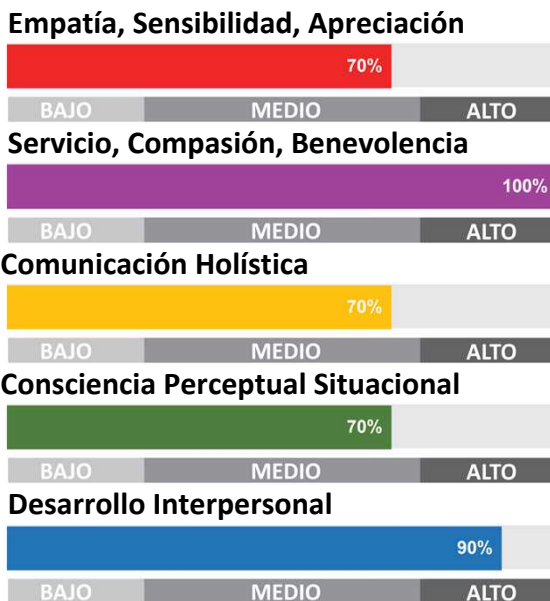
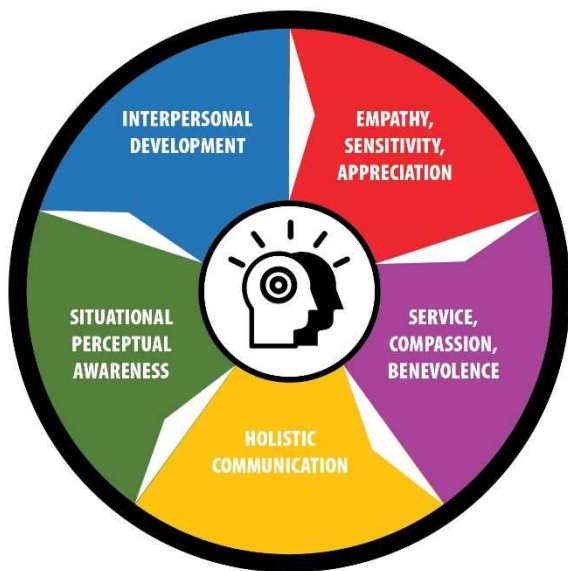
La escala de reconocimiento social refleja la consciencia y consideración acerca de sentimientos y respuestas de otras personas. La habilidad de empatizar y mantener sensibilidad hacia los estados de ánimo y emociones de otros, permite una mayor intuición y conexión.

### Factores que incluye:

- Empatía/Comprensión
  - Sensibilidad/Consideración
  - Apreciación
  - Comunicación Holística
  - Rapport
  - Servicio
  - Conexión
  - Relaciones
  - Compasión
  - Diversidad/Tolerancia
  - Interacción Constructiva
  - Escucha
  - Modales y Etiqueta
  - Conocimiento Organizacional
  - Respeto/Amabilidad
  - Calidez
  - Agregar Valor
- **Un porcentaje menor a 25%** sugiere que la escucha y habilidades de comunicación pueden generar mejores conexiones interpersonales.
  - **Un porcentaje entre 25% y 75%** indica una atención y reconocimiento de los estados emocionales de otros.
  - **Un porcentaje mayor a 75%** generalmente indica mayor escucha y construcción de rapport. Los individuos con alta sensibilidad tienden a reconocer los sentimientos de otros, señales no verbales y dinámica interpersonal. Reconocen transiciones y cambios. Leen rápidamente entre líneas.



## Puntuación Reconocimiento Social (SoR)



El Reconocimiento Social está integrado por 5 sub-categorías:

- **Empatía, Sensibilidad, Apreciación:** entender a otros; identificar con precisión las señales de comunicación (incluyendo: palabras, tono y señales no verbales); manejar efectivamente retroalimentación directa e indirecta; ser atento, sensible, consciente y apreciar las señales emocionales de otros.
- **Servicio, Compasión, Benevolencia:** operar con un sentido de contribución; apoyar, ayudar, “coachear” y desarrollar a otros; dar; operar constructivamente para contribuir a los estados emocionales y beneficios de otros; reconocer necesidades, requerimientos y deseos; relacionados con pensamientos alternativos, percepciones y perspectivas.
- **Comunicación Holística:** la habilidad de envía y recibir información en forma efectiva, incluyendo contenido emocional; escuchar; involucrarse y conectarse con los demás; enviar y recibir señales verbales y no verbales constructivamente.
- **Consciencia Perceptual Situacional:** reconocer y procesar datos emocionales dinámicos y cambiantes; comunicar atención, enfoque, consciencia y conexión; adaptarse a variables situacionales y cambios; comprender qué factores cuentan y qué tanto y responder con un comportamiento razonable.
- **Desarrollo Interpersonal:** crecer y nutrir constructivamente conexiones; establecer canales para desarrollar la amplitud y profundidad de relaciones a largo plazo; trabajar con calidad en relaciones personales y profesionales; tener resonancia y rapport.

## Detalles de tu Puntuación de Reconocimiento Social

### **Empatía, Sensibilidad, Apreciación: 70%**

Usted puede parecer distante y desconectado de otras personas. Construya relaciones de calidad. No se trata de algunas personas o circunstancias; la empatía se trata de estar conectado todo el tiempo. Continuamente haga que la gente se sienta bienvenida. Decida ser cálido, aceptar a otros como son y comprensivo. Realmente escuche, tanto con la mente como con el corazón.

### **Servicio, Compasión, Benevolencia: 100%**

Usted se adapta con base en el contacto con otros, tanto individualmente como colectivamente. Disfruta los frutos de la interacción. Acepta el servicio y regalos de otros con aprecio. Muestra agradecimiento. Permite a otros ayudarle. Les permite comprender lo que usted necesita y lo que valora.

### **Comunicación Holística: 70%**

Usted no parece ser completamente accesible, interesado y cuidadoso. La calidez, aceptación y accesibilidad permiten ser conocidos, agradados y confiados. Esto lleva al liderazgo, trabajo en equipo y mayor nivel de oportunidades. Desarrolle una personalidad y presencia que ofrezca calidad y cuidado.

### **Consciencia Perceptual Situacional: 70%**

Usted puede algunas veces perder perspectivas y puntos de vista alternativos. Observe causa y efecto en los sentimientos para comprender y anticipar desempeño. Escuchar con todos los sentidos permite mayores niveles de consciencia. Faculta las expectativas y la intuición a través de la percepción consciente y subconsciente de las circunstancias y los cambios.

### **Desarrollo Interpersonal: 90%**

Usted continuamente define nuevos objetivos y consistentemente los logra. Concéntrese y aproveche los pensamientos positivos. Use el pasado como información. Optimice el futuro por pasión y compromiso. Concéntrese en el presente para optimizar el desempeño. Utilice habilidades suaves para fortalecer sinergia y abundancia.

## Sugerencias para Mejorar el Reconocimiento Social

### Empatía, Sensibilidad, Apreciación: 70%

- Póngase en contacto de manera genuina de forma regular. Recuerde fechas e intereses personales. Conectese en una forma que muestre que está interesado en ellos y su bienestar.
- Cree una comunicación de dos vías. Envíe mensajes. Haga preguntas. Genere diálogo. Escuche activamente. Valide sentimientos y pensamientos.
- Aliente y apoye. Estimule el movimiento y ofrezca sugerencias para facilitar el éxito de otros. Ofrezca retro-alimentación y ayuda.

### Servicio, Compasión, Benevolencia: 100%

- Trabaje con otros. Coopere y comprométase en actividades que generen ganancia mutua. Piense en abundancia. Tome alegría de la motivación, el compromiso, interacción e involucramiento. Las relaciones estimulan la felicidad.
- Explore niveles más altos de conexión. Enfóquese en calidad, no cantidad. Pregunte a las personas sobre lo que podría gustarles o necesitar. Involúcrese más allá de lo superficial. Genere oportunidades para mejorar sus relaciones.
- Desarrolle una reputación de ofrecer cuidado personal. Una sola "talla" no le queda a todos. Ofrezca atención personalizada.

### Comunicación Holística: 70%

- La escucha involucra continua alimentación, mejora y desarrollo. Se construye comprendiendo y facilitando la conexión y el empoderamiento de las relaciones.
- Tómese tiempo para energizar sus conexiones. Haga cosas especiales para demostrar interés e involucramiento con otros. Haga preguntas. Reafirme. Parafrasee. Concéntrese.
- De seguimiento y resolución. Tome tiempo para hacer conexiones más significativas haciendo promesas. Asegúrese de que la conexión está satisfecha y re-conecte verificando la satisfacción.



## Consciencia Perceptual Situacional: 70%

- Escuche más de lo que habla. Haga a otros sentirse valorados dando el regalo de su atención. El aprendizaje continuo se da a través de la experiencia práctica, así como la educación formal. Integre ambas para crecer.
- Expanda su consciencia, atención y estado de alerta. Observe los cambios sutiles. Determine qué es significativo y cómo se aplica.
- Permita a las percepciones fluir y cambiar. El confort y la relajación son la base del crecimiento familiar pero el crecimiento viene a través de la adaptación. Rete creencias personales y percepciones. Conozca su influencia sobre el desempeño, bienestar y felicidad.

## Desarrollo Interpersonal: 90%

- Reconozca su dominio personal como vehiculo para lograr sueños. Tome el tiempo para soñar en grande y explorar más. Auto-actualícese. Sea todo lo que puede ser. Aproveche mentores, entrenadores y alimente su potencial para crecerlo.
- Utilice mentalidades para crear hábitos para ganar. Determine lo que funciona y lo hace feliz. Nutra sentimientos constructivos y relaciones. Escuche a lo que sus amigos y colegas dicen.
- Reconozca lo que puede controlar y lo que no. Viva cada día al máximo. Determine lo que cuenta y cuánto (y vaya por ello). Permita sinergia para expandir el reino de lo posible.

## Hoja de Trabajo Cociente Reconocimiento Social (SoR)

¿De qué forma otras personas te revelan sus sentimientos?

---

---

---

---

¿De qué rango o variedad de sentimientos de otras personas estás consciente? ¿Notas diferencias en las emociones?

---

---

---

---

¿De qué forma las emociones y estados de ánimo de otras personas afectan tu interacción con ellos?

---

---

---

---

¿De qué forma puedes profundizar en las conexiones, mejorar el desempeño y ampliar relaciones?

---

---

---

---

¿De qué forma puedes mejorar tu consciencia acerca de los sentimientos de otras personas?

---

---

---

---

¿De qué manera la consciencia acerca de los sentimientos de otras personas, impactan el éxito de proyectos y trabajo de equipo?

---

---

---

---

## Cociente 3: Autogestión (SeM)

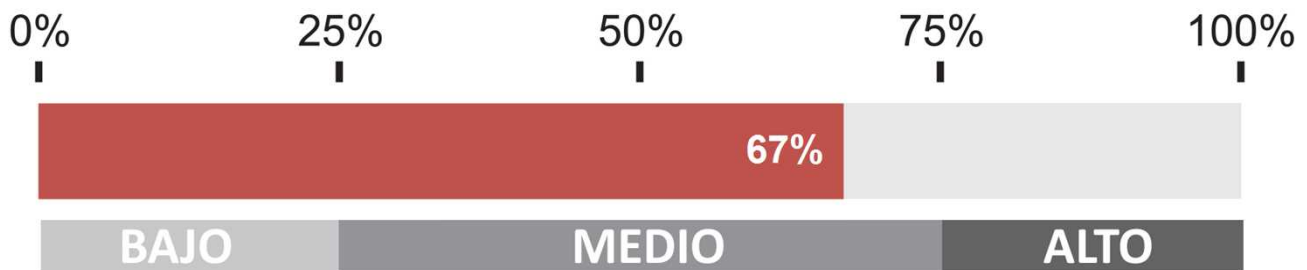
El Cociente de autogestión indica la auto-evaluación junto con la auto-regulación. La consciencia y disciplina para controlar y aprovechar sentimientos, directamente impacta la habilidad de lograr objetivos personales y desarrollar solución interna. El nivel de satisfacción, felicidad y alegría, son resultados de la autogestión.

### Factores que incluye:

- Restricción
- Disciplina
- Control
- Resolución
- Dirección/Propósito
- Manejo Emocional
- Flexibilidad
- Entusiasmo/Emoción
- Optimismo, Felicidad
- Manejo del Estrés
- Iniciativa
- Adaptabilidad, Agilidad
- Enfoque
- Establecimiento de Metas
- Control de Impulsos
- Aprendizaje
- Agrado
- Resiliencia

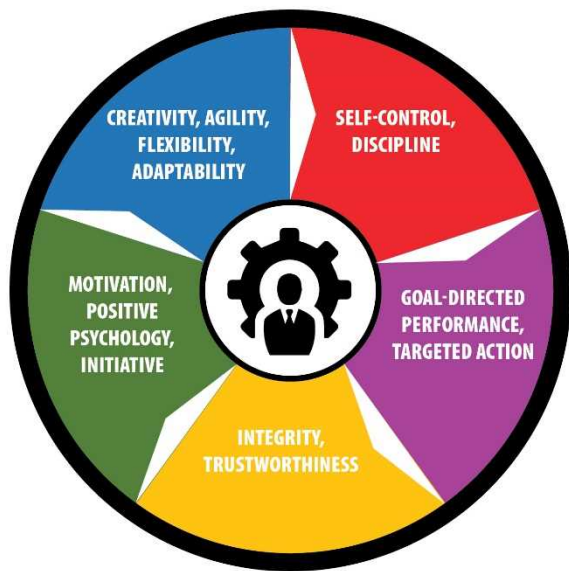
- **Un porcentaje menor al 25%** muestra una oportunidad para desarrollar mayor madurez personal y mayores niveles de autocontrol. Estos individuos tienden a ser impulsivos y menos capaces de dirigir sus sentimientos.
- **Un porcentaje entre el 25% y el 75%** es promedio. Mientras estos individuos pueden experimentar alguna impulsividad y actuar de forma temeraria, generalmente lo hacen de manera intencional y se concentran en la tarea con sus sentimientos y desempeño.
- **Un porcentaje mayor que el 75%** denota auto-control y disciplina excepcional. Esta puntuación muestra que entiende intuitivamente cómo manejarse a sí mismo. Estos individuos son muy equilibrados y seguros de sí mismos.

### Tu Cociente de Autogestión SeM



**RESULTADO DIRECTO: 3.33**

## La Rueda de la Autogestión (SeM)



### Auto-Control, Disciplina



### Desempeño Dirigido a Objetivos, Acción



### Integridad, Confiabilidad



### Motivación, Psicología Positiva



### Creatividad, Agilidad, Flexibilidad



### Auto-gestión incluye 5 sub-categorías:

- **Auto-Control, Disciplina:** manejo efectivo de impulsos; mantiene la compostura cuando experimenta emociones intensas y estresantes; gestiona la preparación y el rendimiento; elige caminos a seguir activamente; autodirección; la habilidad de persistir emocionalmente para lograr objetivos estratégicos.
- **Desempeño Orientado a Metas, Acción Dirigida:** enfocarse en alcanzar los objetivos deseados a largo plazo; tenacidad y persistencia emocional; conducir para elegir objetivos desafiantes y asumir un riesgo aceptable; mantener el rumbo hasta su finalización; resiliencia frente a obstáculos y contratiempos; aprovechamiento de las oportunidades.
- **Integridad, Confiabilidad:** la habilidad de trabajar con consciencia, ética e integridad; operar con estándares personales, principios y valores; ser confiable y auténtico; cumplir promesas y asumir responsabilidad personal.
- **Motivación, Psicología Positiva, Iniciativa:** auto energizante; la capacidad de estar mentalmente y emocionalmente comprometidos; actitud; pasión; elegir sentimientos de causa y efecto; ser responsable del éxito personal; actuar y elegir sentimientos de acuerdo con emociones positivas, optimismo y sentimientos constructivos; limitando emociones negativas, patrones y espirales.
- **Creatividad, Agilidad, Flexibilidad y Adaptabilidad:** hacer frente al cambio, la transición y el desarrollo; ajustarse a situaciones, relaciones y sentimientos; manejar la curiosidad y la imaginación para crear, descubrir y explorar oportunidades; innovación para el progreso; cambios cognitivos y emocionales para aumentar y gestionar el cambio; las habilidades para resolver problemas y “pensar fuera de la caja”.

## Detalles de tu Puntuación de Autogestión

### Auto-Control, Disciplina: 60%

Usted puede no tener claramente definidas metas que motiven y comprometan a su corazón. Invierta energía para mantenerse en su ruta, evite trabajar en multitareas, y diviértase más durante el camino. Los objetivos específicos llevan al éxito. Aún así, coordinar el esfuerzo y mantenerse en la tarea es esencial. Demandar lo mejor y no conformarse con menos, lleva al excelencia. Desarrolle un fuerte compromiso, emoción y entusiasmo para mantener el curso, aún frente a retrocesos y decepciones.

### Desempeño Orientado a Metas, Acción Dirigida: 60%

Si bien le resulta fácil comenzar y terminar cosas, es probable que le resulte difícil mantenerse disciplinado a largo plazo. Mantenga la pasión y el entusiasmo. La mayoría de los proyectos son más difíciles de empezar que de terminar. Es más fácil mantener el impulso cuando las cosas avanzan. Establezca un tono positivo para mantener emoción, el impulso y la motivación para obtener los resultados deseados.

### Integridad, Confiabilidad: 80%

Usted está cómodo con lo que es, sus valores y sus decisiones. El carácter, la integridad y honestidad son compromisos de vida. Excelencia en la jornada asegura calidad y satisfacción en los resultados. Su reputación, autenticidad e integridad establecen los fundamentos para relaciones positivas.

### Motivación, Psicología Positiva, Iniciativa: 80%

Usted activamente toma el control de la vida y asume la responsabilidad por su destino. El empuje y compromiso son más efectivos como sistemas activos. Si bien la fuerza de voluntad es poderosa, dirigirla hacia hábitos creativos, patrones sistemas y resultados, permite alcanzar poderosos logros de manera sostenida.

### Creatividad, Agilidad, Flexibilidad y Adaptabilidad: 60%

Usted está deseando ajustarse o adaptarse siempre y cuando exista un patrón bien definido y claro de recompensas. El cambio es la norma en la vida, pero requiere iniciativa para cambiar y mejorar. Ejercite creatividad y agilidad para estar seguro del progreso. No se limite por la experiencia pasada. Haga un esfuerzo por aprender y desarrollarse de manera continua.

## Sugerencias para Mejorar la Autogestión

### Auto-Control, Disciplina: 60%

- Encuentre el balance correcto. Reconozca el intercambio de valor por tiempo, talento y tesoro. Mantenga el enfoque en los resultados. Comprométase con lo que importa. Valórese a si mismo y su tiempo. Cree una pasión personal para desempeñarse. Haga los resultados valer el esfuerzo.
- Establezca metas SMART que son importantes y significativas. Evite extenderse demasiado. Establezca unas cuantas metas y logrelas en bases regulares. Sea consistente, comprometido y diligente. Manténgase enfocado y delibere. Comprométase con el aprendizaje y mejora continua para expandir su potencial.
- Tome el tiempo para evaluar y valorar. Revise sus esfuerzos y desempeño en una base regular. Solicite retroalimentación. Conmemore y reconozca éxito con orgullo perosnal. Tome fotos y notas. Haga la victoria tangible y memorable.

### Desempeño Orientado a Metas, Acción Dirigida: 60%

- Mantenga las metas a la vista. Es fácil perder el enfoque. Mantenga viva la pasión por el proyecto y el servicio ofrecido. Evite distracciones y actividades fuera de la tarea que desperdician la energía y gastan recursos. Mantenga el curso hasta el final .
- Use herramientas para mantenerse en ruta y mantenerse a cargo. Escriba reportes de progreso; tenga socios de la responsabilidad. Lleve un diario. Supere los obstáculos y mantenga el impulso. Enfrente barreras mentales, físicas y emocionales. Dése crédito por superar y siga avanzando.
- Balancee su inversión emocional. Recuerde que el éxito no es definitivo y el fracaso no es fatal. Desarrolle y siga su curso, ajustándose según sea necesario.

### Integridad, Confiabilidad: 80%

- Su reputación y actitud de servicio para crear un modelo de carácter y excelencia. Esté consciente de su impacto.
- Sea consistente interna y externamente. Hay una facilidad y tranquilidad en vivir con integridad haciendo lo correcto, sin importar quién está o no viendo.
- Usted es el director de su destino. Asumiendo responsabilidad personal, usted decide su propio destino y ruta. Comprométase con su grandeza.

## Motivación, Psicología Positiva, Iniciativa: 80%

- Su sostenida excelencia produce patrones y hábitos. Manténgalos!. Estos sistemas hacen más fácil contribuir consistentemente esfuerzos de alta calidad. Salir victorioso o ganar y una perspectiva optimista sirven mejor cuando están en segundo plano.
- Nutra su pasión a través de recompensas intrínsecas, la celebración y una corriente positiva de diálogo interno. El carácter y las emociones positivas constituyen lo que somos; no son lo que tú haces.
- Disfrute su viaje y siéntase orgulloso de los logros que ha alcanzado. Use aquellos sentimientos para generar energía a nuevas posibilidades y ir por nuevos éxitos.

## Creatividad, Agilidad, Flexibilidad y Adaptabilidad: 60%

- Genere nuevas experiencias. Intente nuevas cosas. haga a un lado lo probado y lo verdadero para expandir posibilidades. Vaya más allá de su zona de confort.
- Piense en términos de qué pasaría si? Pregúntese a usted mismo ¿por qué? y ¿por qué no? Conviértase en maestro de hacer preguntas y escuchar atentamente por respuestas. En lugar de decir "no" a algo que es imposible, piense en términos de cómo y cuál será el impacto. Deje la duda y las restricciones atrás.
- Aprenda algo nuevo. Establezca un programa y comprométase a concentrarse en algo que tenga el potencial para hacer una diferencia significativa.

## Hoja de Trabajo Cociente de Autogestión (SeM)

¿De qué manera puedes tomar el control de las emociones que sientes? o, ¿puedes tomar el control de tus emociones?

---

---

---

---

¿Cuál es tu típico diálogo interno? ¿Puedes mejorarlo?

---

---

---

---

¿Qué visiones y sueños (imágenes) te inspiran?

---

---

---

---

¿Piensas en aspectos positivos o negativos? ¿Cómo puedes hacer esto más constructivo?

---

---

---

---

¿Puedes activamente hacer elecciones para controlar emociones? ¿Tienes responsabilidad interna?

---

---

---

---



## Cociente 4: Gestión Social (SoM)

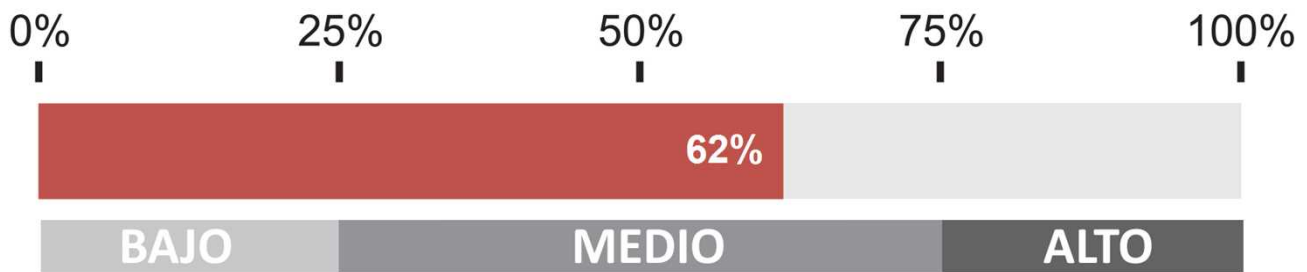
La gestión Social/Relacionamiento incluye habilidades interpersonales y enfoca la inteligencia en generar resultados. Esta inteligencia social fomenta la colaboración y la conexión para aprovechar el poder de la sinergia.

### Factores que incluye:

- Dirección
- Aliento
- Construcción de Amistad
- Apoyo
- Equilibrio Social
- Calidez
- Resultados de Equipo
- Colaboración
- Catalizador de Cambio
- Manejo de Conflicto
- Desarrollo de Otros
- Influencia
- Liderazgo
- Negociación
- Trabajo en Equipo y Colaboración

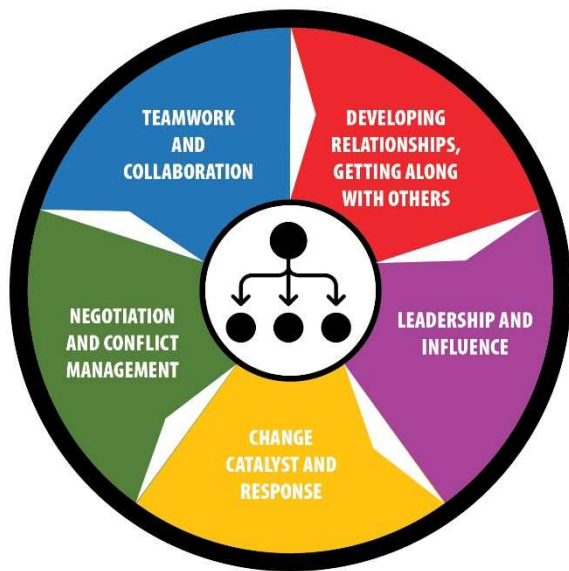
- **Una puntuación menor a 25%** presenta la oportunidad de desarrollar las habilidades para trabajar mejor en equipo y entre grupos. Estas personas pueden tender a aislarse y evitar a otros. Concentra el desarrollo en las habilidades de interacción.
- **Una puntuación entre un 25% and 75%** muestra habilidades interpersonales y de equipo que se consideran promedio. Estos individuos son usualmente buenos miembros de equipo.
- **Una puntuación mayor al 75%** muestra equilibrio y confianza en sí mismo. Estas personas construyen relaciones y equipos fuertes. Tienden a ser atraídos por el liderazgo y el “coaching”. Otras personas a menudo se acercan a ellos en busca de dirección.

### Tu Cociente Gestión Social SoM



**RESULTADO DIRECTO: 3.11**

## La Rueda de la Gestión Social (SoM)



### Desarrollo de Relaciones



### Liderazgo e Influencia



### Catalizador de Cambio y Respuesta



### Negociación y Manejo de Conflicto



### Trabajo en Equipo y Colaboración



### La Gestión Social está integrada por 5 sub-categorías:

- Desarrollar Relaciones; Llevarse Bien con los Demás:** cultivar, nutrir y mantener relaciones personales y profesionales de largo plazo; tener contactos y amistades de calidad.
   
**Liderazgo e Influencia:** operar con calidez, simpatía, presencia, carisma y accesibilidad; poner atención, enfocarse en resultados; involucrarse, ser atractivo, apasionado y poderoso; mostrar persuasión; impulsando soluciones y éxito para personas y grupos; asociarse para obtener resultados específicos.
- Catalizador de Cambio y Respuesta:** reconocer la necesidad de cambio y propugnar por acciones; desarrollar habilidades interpersonales; iniciar el crecimiento y el progreso a nivel individual, de equipo y organizacional, facilitando la madurez y el éxito. Enfocarse en resultados positivos.
- Negociación y Manejo de Conflicto:** negociar con enfoque en ganancias mutuas. Hacer frente al conflicto a través de técnicas positivas, proactivas y reactivas; tratar efectivamente con personas y situaciones difíciles; crear unidad, equilibrio y ganancia.
- Trabajo en Equipo y Colaboración:** Entablar lazos; convertir grupos en equipos; fomentar el esfuerzo unificado y comprometido; generar colaboración, cooperación, participación y resultados de alta calidad; nutrir el espíritu y la habilidad de desarrollar sinergia. Efectividad emocional interpersonal.

## Detalles de tu Puntuación de Gestión Social

### Desarrollar Relaciones; Llevarse Bien con los Demás: 60%

Usted no tiene una sólida y bien desarrollada red tanto para dar como para recibir. Su nivel de éxito será aproximadamente el mismo que sus cinco mejores amigos. Necesita cultivar una red que pueda contribuir a su éxito en todas las áreas de su vida. Nutra las conexiones que necesita. Establezca una forma de dar y servir, así como de recibir.

### Liderazgo e Influencia: 20%

Usted puede luchar para auto-dirigirse y en buscar la dirección de otros. Dirija, siga o salgase del camino. Domine diferentes roles. Aprenda cómo contribuir e influir de una amplia gama de posiciones. Desarrolle una actitud para generar servicio y agregar valor.

### Catalizador de Cambio y Respuesta: 70%

Más que tomar el control y alcanzar el cambio que desea, usted tiende a actuar a veces proactiva y a veces reactivamente. El mañana espera que usted haya aprendido algo hoy. El desarrollo ciertamente es planeado y estructurado y puede ser reactivo y espontáneo. Comprométase a crear el cambio que genere una vida mejor.

### Negociación y Manejo de Conflicto: 90%

Usted aplica habilidades efectivas de manejo del conflicto para resolver problemas de manera creativa, mejorar relaciones y crear abundancia. La interacción siempre involucra diferencias. Éstas generan valor. La hostilidad y el enojo son negativos pero la discusión e interacción genera mayores resultados para todos.

### Trabajo en Equipo y Colaboración: 50%

Usted no disfruta el trabajo en equipo, la colaboración e interacción suficientes para comprometerse con otros y optimizar ganancias. Los grandes equipos tienen afinidad y química. Vienen integrados con una misión que trasciende a una sola persona. Los jugadores más valorados son catalizadores del éxito de todos. Ellos mejoran su desempeño y el desempeño de otros. Las emociones positivas y la interacción constructiva caracterizan a los triunfadores.

## Sugerencias para Mejorar la Gestión Social

### Desarrollar Relaciones; Llevarse Bien con los Demás: 60%

- ¿Quiénes son sus colegas más cercanos? ¿Cómo está usted contribuyendo a sus sueños y aspiraciones? ¿Cómo están ellos facilitando los suyos? Encuentre intereses en común y experiencias para crear mayores niveles de felicidad.
- Las relaciones típicamente son generadoras de estrés. Hágalas tan constructivas como sea posible pero recuerde que son inversiones. Espere dar para recibir.
- Enfrente asertivamente a la gente tóxica y difícil. Sea el autor de la historia de su vida con límites apropiados y objetivos enfocados.

### Liderazgo e Influencia: 20%

- Sea asertivo y cooperativo. Ponga la misión y el éxito del equipo por debajo el logro personal. Encuentre satisfacción en seguir y contribuir. Aprenda a auto-dirigirse y sea un gran seguidor antes de pensar en liderar al equipo.
- Reconozca el liderazgo como un rol tanto formal como informal. Acepte que hay necesidades de liderazgo en todos los niveles. Intencionalmente desarrolle los sentimientos y habilidades necesarias para hacer verdaderas contribuciones de calidad.
- Sea un catalizador para el optimismo, la positividad y los resultados. La mayor contribución conduce a más y mejores oportunidades de liderazgo.

### Catalizador de Cambio y Respuesta: 70%

- ¿Qué cambios están enfrentando usted, su equipo y su organización? ¿Cómo puede ser un catalizador proactivo para el mejoramiento positivo? ¿Qué está haciendo para que todos estén mejor? Encuentre respuestas.
- ¿Quiénes han sido sus coaches y mentores? ¿Qué ejemplos sigue usted? De qué manera esta gente ha tenido un impacto positivo en su vida? ¿Qué está haciendo para pagarlo después? Sea creativo e invierta en otros.
- Cuando usted mejora, ¿de qué manera reforza para tener una transición constructiva? ¿Qué cambios han sido los más fáciles? ¿los más difíciles? ¿de mayor impacto? Traduzca estas lecciones de aprendizaje y desarrollo en autorrealización.

### Negociación y Manejo de Conflicto: 90%

- Promueva la discusión y crítica constructiva. La información y la retroalimentación real generan combustible para la mejora.
- Respete a otros. Sea asertivo. Sea positivo y constructivo. Establezca el tono para la resonancia y el rapport para desarrollar vínculos.
- Desarrolle amistad y comprensión a través de la comunicación. Los conflictos resueltos se pueden convertir en una conexión muy sólida.

### Trabajo en Equipo y Colaboración: 50%

- Reflexione acerca de qué equipos ha disfrutado y cuáles le han decepcionado. Determine cómo defines a un buen equipo. Enfóquese en lo que puede ofrecer para mejorar el desempeño.
- ¿Qué cualidades generan buenos miembros de equipo? ¿Cuáles son las barreras para el éxito? ¿En dónde es usted excelente? ¿Dónde necesita mejorar? Planee ser mejor.
- ¿Qué es lo que la gente disfruta de usted como compañero de equipo? ¿A qué equipos y jugadoras usted admira? ¿Por qué? ¿Cómo contribuye usted a la sinergia?

## Hoja de Trabajo Cociente Gestión Social (SoM)

¿ De qué manera las acciones y sentimientos de otras personas afectan tus emociones?

---

---

---

---

¿Cómo puedes leer los sentimientos de otras personas con precisión?

---

---

---

---

¿De qué forma te adaptas basado en tu habilidad de empatizar con los demás?

---

---

---

---

¿De qué forma separas las respuestas de las reacciones? ¿Cómo puedes elegir ser más proactivo?

---

---

---

---

## Ideas Adicionales para la Mejora

### Auto- Reconocimiento:

1. Aceptar sentimientos personales como información, sin juicio o rechazo.
2. Conectar emociones con pensamientos. Piense acerca de las causas e impacto de los sentimientos.
3. Entra en sintonía con el subconsciente, reconociendo los impactos físicos de las emociones.
4. Reconozca tanto las emociones positivas, como las negativas. Refuerce las positivas y disminuya las negativas.
5. Apoye la efectividad intrapersonal a través de diálogo positivo; auto-afirmación; visualización constructiva y/o llevar un diario.
6. Establezca la práctica de relajarse, refrescarse y renovarse, a través de la meditación y la reflexión.

### Reconocimiento Social:

1. Sea curioso e interesado en otras personas.
2. Ponga atención en las demás personas y lo que estas desean compartir. Escuche tanto la comunicación verbal como la no verbal.
3. Sea sensible, agradecido, valioso y respetuoso de los demás. Valore tanto a la persona como el mensaje que envía.
4. Muestre apoyo y aliento. Muestre comprensión a través de comunicación física y verbal.
5. Reflexione acerca de la información para ajustar la comunicación y el comportamiento. Adáptese a diferentes personalidades, situaciones y dinámicas.
6. Exprese sentimientos de manera sensible, apropiada, útil, y honesta. Empatice con los demás. Permita que conozcan y sientan el vínculo.

### Autogestión:

1. Desarrolle hábitos de auto-control y disciplina personal.
2. Acepte la responsabilidad por su comportamiento, comunicación, ejecución e impacto.
3. Cree un sentido de consciencia, moralidad e integridad y actúe de manera congruente con los valores y principios personales.
4. Defina límites personales y actúe asertivamente (más que pasiva o agresivamente).
5. Establezca metas y objetivos. Sustente el logro con diligencia, tenacidad y cualidades personales necesarias para el éxito.
6. Tome decisiones de manera resuelta. Piense de manera sensata y actúe con la mayor información disponible. Evite el arrepentimiento, la ansiedad y la preocupación.

### Gestión Social:

1. Resuelva conflictos juiciosamente a través de la atención, el enfoque, la solución de problemas y la búsqueda de "ganar-ganar".
2. Promueva el manejo del cambio y el aprendizaje continuo para optimizar la efectividad y generar rendimientos de alto valor. Ponga en práctica el *coaching* y *mentoring* para desarrollar y expandir potencial.
3. Involucre a los demás, a través de trabajo en equipo. Genere sinergia a través de la cooperación, participación y propósito.
4. Cree recompensas intrínsecas y extrínsecas. Celebre el logro a todos los niveles. Estimule el esfuerzo.
5. Cree ambientes y situaciones que promuevan la toma de riesgos razonable. Permita la falla y los errores para aprender de las experiencias más que los desastres.
6. Llévase bien con personas difíciles, en situaciones difíciles, a través de interacción positiva, empatía, diálogo y conexión emocional.

## Y Ahora qué?

*"El viaje más largo en la tierra comienza con un solo paso". (Ben Sweetland)*

Después de hacer ésta valoración y leer tu reporte, probablemente estás más interesado en leer tanto cómo sea posible para mejorar tu Inteligencia emocional (EIQ). Probablemente creas que puedes asimilar las mejoras sugeridas rápidamente y recordarlas hasta que se vuelvan naturales, ¿cierto? Incorrecto! Necesitas mejorar tu Inteligencia Emocional a través de la práctica continua. La competencia genera confianza, lo que conduce a la motivación interna.

La clave para hacer más fácil la inteligencia emocional, para dominarla, consiste en desglosar las sugerencias de mejora en pequeñas partes simples que puedan ser asimiladas e implementadas con éxito en tu vida. Perfecciona un área e incorpora esa información en tu vida antes de perfeccionar la siguiente área. Esto inicia una "espiral de éxito" donde aprendes algo nuevo, lo pones en práctica, y experimentas algún éxito que te carga de energía para seguir aprendiendo.

La velocidad a la que apliques tu nuevo conocimiento de inteligencia emocional, debe cambiar tu comportamiento gradualmente, no radicalmente, para que pueda afectar tu vida permanentemente – no como soluciones rápidas aprendidas hoy y olvidadas mañana. Entrenamiento, aprendizaje y práctica deben convertirse en comportamiento "todo el tiempo".