



**SUCCESS INSIGHTS®**  
Emotional Quotient™ Version

**Jane Sample**  
30/3/2012

El informe Emotional Quotient™ evalúa la inteligencia emocional del individuo, que es la habilidad de sentir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder de las emociones con el fin de alcanzar altos niveles de cooperación y productividad. El informe fue diseñado para obtener un conocimiento detallado de dos grandes áreas: La inteligencia emocional Intrapersonal e Interpersonal.

Los estudios demuestran que los grandes líderes y los trabajadores más productivos han desarrollado correctamente habilidades de inteligencia emocional. Esto les posibilita trabajar en un entorno con una gran variedad de gente distinta y adaptarse adecuadamente a las diferentes necesidades del mundo laboral. De hecho, la inteligencia emocional del individuo (CE) será una garantía de éxito más fiable que la propia inteligencia (CI).

Este informe evalúa las cinco áreas de la inteligencia emocional:

**Inteligencia emocional intrapersonal.** Hace referencia a lo que sucede en el interior del individuo en su experiencia día a día.

- **Autoconsciencia** es la habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.
- **Autocontrol** es la habilidad para controlar y corregir los impulsos y estados de ánimo negativos, así como, la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.
- **Motivación** es el entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.

**Inteligencia emocional interpersonal.** Hace referencia a la relación del individuo con los demás.

- **Empatía** es la habilidad de comprender el estado emocional de la gente.
- **Habilidades Sociales** es la capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.

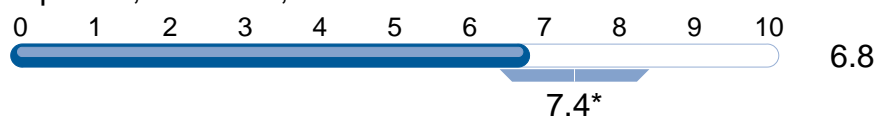
¿Es el informe 100% fiable?. Sí, no y tal vez. Sólo se evalúa la inteligencia emocional. Solamente se informa sobre aquellas áreas que marcan determinadas tendencias o conductas. Para mayor exactitud, tome notas o corrija la información proporcionada en el informe que no considere acertada, pero únicamente después de haberlo confirmado con sus compañeros.



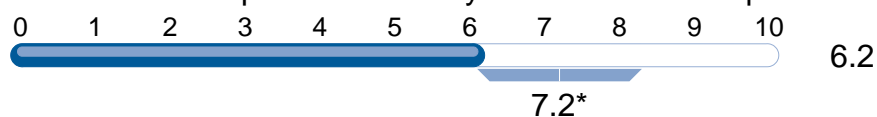
## RESULTADOS DEL INFORME DE COCIENTE EMOCIONAL

El informe Emotional Quotient™ evalúa la inteligencia emocional del individuo, que es la habilidad de sentir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder de las emociones con el fin de alcanzar altos niveles de cooperación y productividad. La puntuación general de la evaluación indica su nivel de inteligencia emocional. A mayor puntuación obtenida, mayor nivel de inteligencia emocional posee. Si su objetivo es aumentar su CE, deberá centrarse en desarrollar los aspectos en los que ha obtenido más baja puntuación.

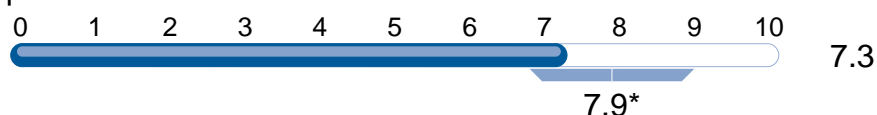
1. **AUTOCONSCIENCIA:** La habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.



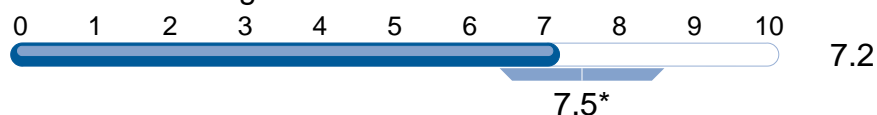
2. **AUTOCONTROL:** La habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como, la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.



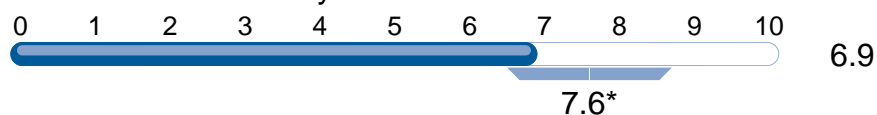
3. **MOTIVACIÓN:** El entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.



4. **EMPATÍA:** La habilidad de comprender el estado emocional de la gente.



5. **HABILIDADES SOCIALES:** La capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.



Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

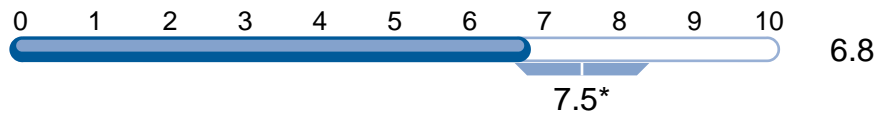
\* El 68% de la población se encuentra en el área sombreada.



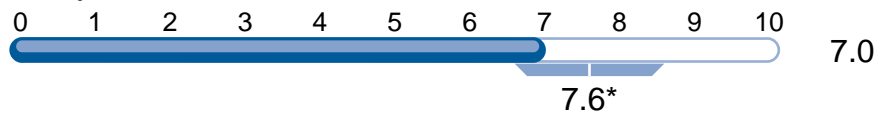
# INFORMACIÓN DE PUNTUACIÓN COCIENTE EMOCIONAL

La suma de las subescalas Autocontrol, Autoconsciencia y Motivación representan su Cociente Emocional Intrapersonal. La suma de las subescalas Empatía y Habilidades Sociales representa su Cociente Emocional Interpersonal. Su nivel total de Cociente Emocional es el resultado de la suma de la puntuación Intrapersonal e Interpersonal.

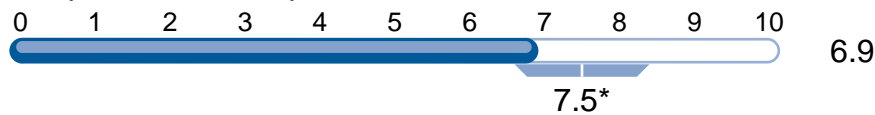
**INTRAPERSONAL:** La habilidad de comprenderse a sí mismo y tener un concepto exacto de uno mismo para actuar de forma efectiva en la vida.



**INTERPERSONAL:** La habilidad de comprender a los demás, sus motivaciones, su forma de trabajar y cómo trabajar eficientemente con ellos.



**COCIENTE EMOCIONAL TOTAL:** Su nivel total de inteligencia emocional, obtenido de las puntuaciones intrapersonal e interpersonal.



Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Basándose en las respuestas de Jane, el informe ha seleccionado enunciados generales para proporcionarle un amplio entendimiento de su nivel de inteligencia emocional.

## Autoconsciencia

Notas

- Cuando se enfrenta a una decisión difícil, a veces duda pero al final obtiene un resultado favorable.
- Conoce sus gustos y aversiones, pero puede no haber encontrado su verdadera pasión en la vida.
- Puede no darse cuenta de cuando su nivel de estrés ha aumentado durante un largo periodo de tiempo

## Autocontrol

- Es buena sopesando los pros y los contras de una situación, pero puede tener problemas al tomar decisiones en el momento.
- Sería muy beneficioso que mejorara sus estrategias de control emocional.
- Los demás pueden cuestionarse si sería capaz de asumir más responsabilidad.

## Motivación

- Puede tender a rendirse cuando se enfrenta a retos difíciles o situaciones que se le resisten.
- Siempre consigue sus metas y alcanza las expectativas de los demás pero quizá nunca vaya más allá de ellas.
- Puede depender bastante del trabajo en equipo, haciendo que su trabajo individual sea bastante pobre.

## Empatía

- Se lleva bien con la mayoría de la gente.
- Puede tener dificultades para entender los puntos de vista de los que no sean como ella.
- Es pensativa y cuidadosa, pero no siempre es buena convenciendo a los demás.



### Habilidades Sociales

- Cuando está bien preparada puede llegar a ser muy persuasiva.
- Generalmente, los demás le consideran alguien inaccesible.
- Sabe muy bien como equilibrar la realización de tareas con el trabajo basado en las relaciones de equipo, lo que le hace la candidata perfecta para el rol de supervisora.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*La habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.*

## Usted obtuvo un **6.8**.

Es moderadamente autoconsciente. Puede saber lo que siente pero no siempre es capaz de explicarlo.

## Lo que puede hacer:

- Practique la autorreflexión reconociendo su estado de ánimo actual.
- Una vez identifique la emoción, descríbalas en voz alta o escríbalas en un papel.
- Para mejorar su habilidad de autoevaluación, pregunte a un miembro de su familia o asesor de confianza, que describa sus puntos fuertes o débiles. Compárelos con su propia autoevaluación.
- Preste atención a su comportamiento e intente reconocer patrones que repita a lo largo del día.
- Piense en la conexión entre sus emociones y su comportamiento.
- Escriba un diario sobre sus respuestas emocionales ante situaciones importantes.
- Comparta sus descubrimientos internos con un familiar, amigo o asesor de confianza.
- Haga una lista con sus puntos fuertes y sus áreas a mejorar. Repásela diariamente.
- Cree un plan de acción para desarrollar las áreas a mejorar.
- Piense en situaciones concretas en las que lograra progresar en una de sus áreas a desarrollar, especialmente en su puesto de trabajo.
- Identifique tres objetivos específicos que sean medibles para mejorar su CE, haga un seguimiento de ellos tres veces al año.
- Continúe practicando su perspectiva realista.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*La habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como, la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.*

## **Usted obtuvo un 6.2.**

Tiene un autocontrol moderado. Se le da bien controlar las emociones negativas y permitir que surjan las emociones positivas. Trabaja bien bajo presión.

### **Lo que puede hacer:**

- Practique su autocontrol intentando escuchar, recapacitar y, por último, responder.
- Cuando se sienta frustrado, identifique qué motivó este sentimiento.
- Cree respuestas efectivas para situaciones estresantes a través de estrategias para cambiar su mal humor.
- Comente con un familiar, amigo o confidente diferentes modos de enfrentarse al cambio y a las situaciones de estrés.
- Céntrese en situaciones que le proporcionen sensación de calma y emociones positivas.
- Elija a un familiar, amigo o asesor de confianza para comentar cómo reaccionar ante el cambio y cómo trabajar su autocontrol.
- Pregúntese: "¿Qué es lo peor que podría ocurrir?" teniendo en cuenta la realidad de la situación.
- Enumere situaciones ante las que es capaz de controlar sus respuestas y emociones.
- Comente con sus compañeros de trabajo diferentes maneras de expresar emociones.
- Hay una gran conexión entre cuerpo y mente. Controle su cuerpo a través de la meditación o el yoga para aprender a controlar sus emociones.
- Practique deporte para mejorar su capacidad de controlar las emociones y relajar cuerpo y mente. El deporte controla sus emociones liberando endorfinas, adrenalina, serotonina y dopamina.

Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



*El entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.*

**Usted obtuvo un 7.3.**

Su motivación se encuentra dentro de la media. Tiene habilidad para buscar retos creativos.

**Lo que puede hacer:**

- Póngase objetivos específicos con fecha concreta para su consecución.
- Especifique por qué estos objetivos son importantes para usted. No sólo se pregunte: "¿Cuáles son mis objetivos?" sino también, "¿Por qué son estos mis objetivos?"
- Trabaje con un asesor o compañero de confianza para buscar puntos de acción que le ayuden a conseguir de sus objetivos .
- Establezca un tiempo y hora concreta a lo largo del día para trabajar sus objetivos, incluso aunque sólo sean cinco minutos por día.
- Haga una lista con sus objetivos y colóquela donde pueda verla.
- Dedique tiempo a observar la consecución de sus objetivos.
- Pida a un buen amigo que le ayude a comprometerse con el logro de sus objetivos.
- Celebre todos sus logros, ya sean grandes o pequeños.
- Aprenda de sus errores; Tome nota de las lecciones aprendidas en un diario.
- Cuestione el status quo y proponga sugerencias de mejora.
- Encuentre inspiración en aquellos que usan su motivación interna para superar los obstáculos que le impiden conseguir sus metas.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*La habilidad de comprender el estado emocional de la gente.*

**Usted obtuvo un 7.2.**

Su empatía se encuentra dentro de la media.

**Lo que puede hacer:**

- Intente entender a los demás antes de expresar su punto de vista.
- Observe el comportamiento no verbal para valorar las emociones positivas o negativas de los demás.
- Practique la comunicación empática en su trato diario con compañeros de trabajo o familiares.
- Observe el comportamiento de la gente que considera empática. ¿Qué podría hacer para comportarse como ellos?
- Evite malos hábitos interpersonales, tales como interrumpir a los demás.
- Observe el lenguaje corporal para interpretar los mensajes no verbales.
- Cuando intente leer las respuestas emocionales, pídale a los demás que se las confirmen.
- No exprese juicios de valor en sus intervenciones con los demás.
- Ofrezca ayuda a sus amigos, familiares e incluso a extraños.

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# HABILIDADES SOCIALES INTERPERSONALES

La capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.

## Usted obtuvo un 6.9.

Sus habilidades sociales están bien desarrolladas y se relaciona bien con los demás, aunque a veces puede tener problemas a la hora de convencerles.

### Lo que puede hacer:

- Sea consciente del mensaje que comunica su lenguaje corporal.
- Pida a aquellos a los que admira que describan su experiencia cuando socializan con usted.
- Recuerde los nombres de la gente. A todos nos cuesta trabajo. Use técnicas de memorización y ¡será conocido como el que se acuerda de los nombres!
- Después de cometer un error, asúmalo rápido y encuentre formas de solucionarlo.
- Describa a un asesor de confianza situaciones que haya vivido, así mejorará su conocimiento acerca de cómo aumentar sus habilidades sociales (por ejemplo, comente los detalles de tipo social y describa qué le hace sentir incómodo).
- Dése cuenta de cuándo las emociones se están apoderando de una situación y encuentre formas para no implicarse en ella.
- Muestre curiosidad por el bienestar de los demás.
- Permita que los demás tomen el liderazgo y así podrá aprender de sus dotes de líder.
- Ayude a los demás a mejorar sus habilidades sociales, ya que éstas no son innatas en todos los individuos
- Conecte con la gente que acaba de conocer y encuentre formas de seguir compenetrándose.
- Busque calidad, en lugar de cantidad, a la hora de establecer sus lazos sociales. Mantenga conversaciones más profundas con los demás.
- Únase a un grupo profesional o un equipo deportivo para practicar su creación de vínculos.

Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Jane Sample

30/3/2012

