



SUCCESS INSIGHTS®
Emotional Quotient™ Version

Andrea Sample
Consultor de Ventas
YTE
5/11/2011



The World Leader of Online Behavior and Attitude Assessments
Success Insights International, Inc.
17785 N. Pacesetter Way
Scottsdale, AZ 85255
1-480-443-1077/1-480-443-0163
www.successinsights.com

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.

- **Autoconciencia** 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.



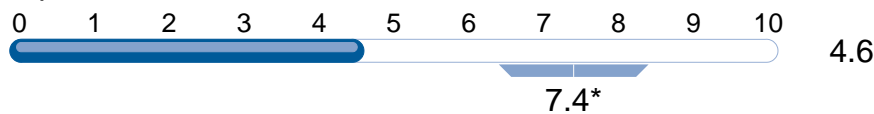
¿Es el informe 100% fiable?. Sí, no y tal vez. Sólo se evalúa la inteligencia emocional. Solamente se informa sobre aquellas áreas que marcan determinadas tendencias o conductas. Para mayor exactitud, tome notas o corrija la información proporcionada en el informe que no considere acertada, pero únicamente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



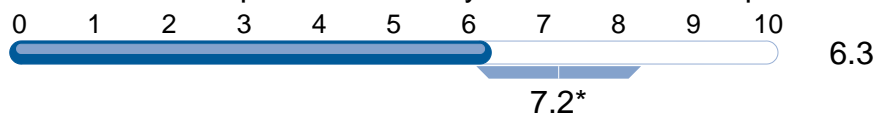
RESULTADOS DEL INFORME DE COCIENTE EMOCIONAL

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.

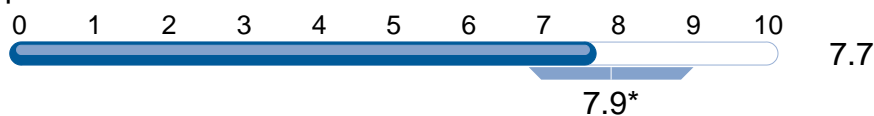
1. **AUTOCONCIENCIA:** La habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.



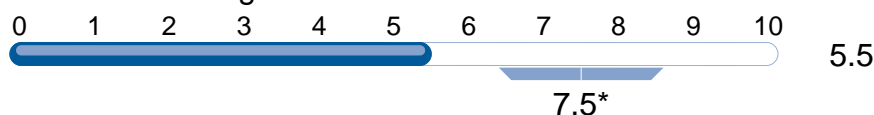
2. **AUTOCONTROL:** La habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como, la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.



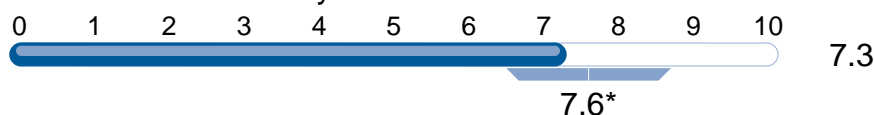
3. **MOTIVACIÓN:** El entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.



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.



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

Autoconciencia

Notas

- Su falta de control emocional a veces le lleva a situaciones de conflicto con los demás.
- Puede tener dificultades para anticipar sus propias reacciones emocionales a los acontecimientos.
- Puede que los demás le consideren poco decidido.

Autocontrol

- Los demás pueden cuestionarse si sería capaz de asumir más responsabilidad.
- Cuando se siente estresado, es capaz de controlar sus emociones lo suficiente para no afectar a los demás.
- Es bueno sopesando los pros y los contras de una situación, pero puede tener problemas al tomar decisiones en el momento

Motivación

- Puede tender a rendirse cuando se enfrenta a retos difíciles o situaciones que se le resisten.
- Tiende a estar fuertemente motivado cuando le interesa el proyecto.
- Está bastante acomodado con su estatus, pero estaría completamente abierto al cambio si este fuera necesario.

Empatía

- Los demás dudarían en buscarle para conseguir consuelo.
- Puede tener problemas a la hora de escuchar a los demás.
- Los demás evitan revelarles sus retos, lo que dificulta bastante su trabajo; más aún si es el jefe.



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 4.6.

Notas

Puede resultarle difícil tomar decisiones o expresar sus emociones. Debido a su nivel de autoconciencia, puede que no tenga un concepto realista de sí mismo.

Lo que puede hacer:

- Practique la autorreflexión identificando y nombrando su estado de ánimo actual.
- Para mejorar la toma de decisiones, busque sus tendencias de conducta e intente reconocer qué provoca sus reacciones.
- Piense cómo sus emociones influyen en su comportamiento.
- Identifique cómo las conductas negativas o nocivas desatan sus emociones.
- Para mejorar su habilidad de autoevaluación, pregunte a un miembro de su familia, amigo o confidente que describa sus puntos fuertes y débiles.
- Haga una lista con sus puntos fuertes y áreas a mejorar. Repásela diariamente.
- Tome nota de sus descubrimientos internos y coméntelos con un familiar o un amigo de confianza.
- Cree un plan de acción para desarrollar sus áreas a mejorar.
- Propóngase a usted mismo objetivos de autoconciencia y haga un seguimiento de ellos al menos dos veces al año. (Asegúrese de que sus objetivos son SMART- Específicos, Medibles, de Acción y requieren Tiempo.)



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 6.3.

Notas

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.



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 7.7.

Notas

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.



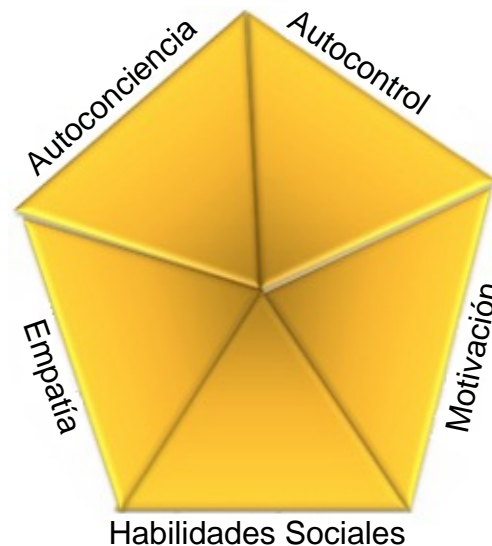
- Únase a un grupo profesional o un equipo deportivo para practicar su creación de vínculos.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

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

La habilidad de comprender el estado emocional de la gente.



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.

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.

La capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL