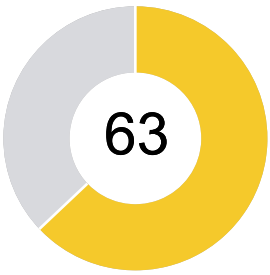
## Inteligencia emocional

El nivel de inteligencia emocional de Carla Ejemplo es el siguiente:

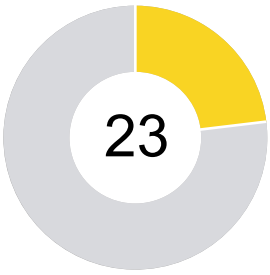
**57**
Inteligencia emocional

La IE le permite, casi siempre, reconocer sus propias emociones y las de los demás. Es capaz de entender la mayoría de los estados emocionales que acompañan las experiencias y además reconocer la información que estos dan para los procesos de toma de decisiones y de relaciones consigo mismo. Es posible potencializar el valor de este recurso a través de una atención consciente que permita gestionar lo emocional en pro de la adaptación y el desempeño.




### Intrapersonal - De sí mismo

En la mayoría de las circunstancias, su Inteligencia Emocional le permite relacionarse con los demás en pro de conocerlos y comprenderlos, así como tener claridad sobre sí mismo, sus motivos, cualidades y capacidades. Mayoritariamente en sus vivencias, puede hacer uso de esta información para gestionar, organizar y manejar las circunstancias teniendo en cuenta la información que las emociones le proveeen para relacionarse adecuadamente, pero puede mejorarse.




### Interpersonal - Con otros

Tiene interés en las relaciones interpersonales y le motiva el contacto con los demás, pero se le dificulta la interacción, especialmente en situaciones nuevas y desconocidas. No logra comprender las motivaciones, necesidades y requerimientos de los demás, posiblemente por un limitado desarrollo de la empatía. Sus habilidades sociales y de intercambio están poco desarrolladas, por lo que se pueden generar conflictos al intentar acercarse a los demás.

! El nivel de inteligencia emocional de una persona puede evolucionar a través de los años.



THT® 2019 © All rights reserved www.tht.company

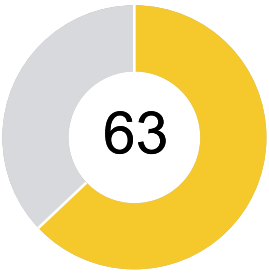
57
Inteligencia emocional

Carla Ejemplo

Fecha aplicación
**20 / 01 / 2020**

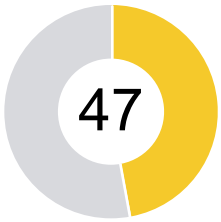
## Intrapersonal - De sí mismo

El nivel de inteligencia emocional de Carla Ejemplo es el siguiente:




En la mayoría de las circunstancias, su Inteligencia Emocional le permite relacionarse con los demás en pro de conocerlos y comprenderlos, así como tener claridad sobre sí mismo, sus motivos, cualidades y capacidades. Mayoritariamente en sus vivencias, puede hacer uso de esta información para gestionar, organizar y manejar las circunstancias teniendo en cuenta la información que las emociones le proveeen para relacionarse adecuadamente, pero puede mejorarse.

### Autoconocimiento




#### Descripción

Reconoce, diferencia y nomina adecuadamente sus emociones e incluye esta información en las decisiones de la vida cotidiana, pero no logra hacerlo de manera completa, por lo que sus conductas son variables y sus formas de comportamiento ocasionalmente pueden no corresponder a sus valores e ideas. Aunque se esfuerza por entender sus emociones, ya que reconoce la importancia de éstas, su autoconocimiento esta aún en proceso de construcción.

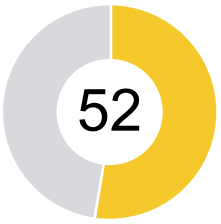
#### Recomendación

Tome situaciones cotidianas y haga una linea de tiempo para responder a las preguntas: ¿Qué pasó antes?, ¿Por qué actuó así? ¿Qué le motivó?

Al finalizar el día, haga una lista de decisiones tomadas. Al frente de cada una escriba las razones y argumente por qué las tomó.

Cada semana elija uno de sus valores. Identifique cómo se formó, de quién lo aprendió, cuándo lo pone en práctica. Trate de entender cómo lo desarrolló.

### Autovaloración




#### Descripción

Se enfoca en los aspectos positivos, las cualidades y las fortalezas propias, lo que le permite sentirse seguro en su actuar y aceptarse incluso con las limitaciones y los aspectos que percibe como susceptibles de cambio. En su desenvolvimiento cotidiano es capaz de neutralizar los errores y buscar alternativas para superar las limitaciones que posee. Puede así potenciar sus cualidades y valorarse de una manera relativamente objetiva y positiva.

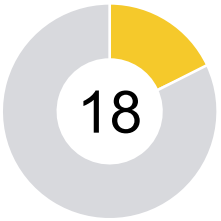
#### Recomendación

Analice alguno de sus logros y trate de ver qué cuestiones pudo haber mejorado y qué aspectos puede optimizar para ser más eficiente.

Identifique los desaciertos que tuvo en una situación en la que no se sintió exitoso. Establezca qué estrategias le servirán para no repetir errores.

Analice cuáles aspectos que usted considera sus debilidades le han permitido aprender, crecer y mejorar. Reevalúe si realmente son debilidades.

### Autogestión




#### Descripción

Su capacidad de gestionar y encauzar sus emociones en proyectos es limitada. Esto da como resultado una cierta desorganización para priorizar tareas y tomar decisiones en torno a dicha priorización. Con facilidad puede perder motivación e interés, lo que le impide alcanzar las metas que se propone. Es posible que pierda de vista información importante para planear y hacer seguimiento a sus proyectos, que lo lleva a abandonarlos o fracasar.

#### Recomendación

Imagine que va a realizar una tarea sencilla: planee los pasos para llevarla a cabo, identifique lo que necesita, plantee cómo evaluará el resultado.

Haga un plan a una semana para alcanzar una meta: escriba las tareas y lo que requiere desarrollar día a día, haga seguimiento al cumplimiento diario.

Organice sus actividades cotidianas de acuerdo a una secuencia, establezca un orden para avanzar en sus tareas y compromisos.

! El nivel de inteligencia emocional de una persona puede evolucionar a través de los años.



THT® 2019 © All rights reserved www.tht.company

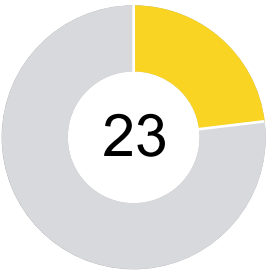
57
Inteligencia emocional

Carla Ejemplo

Fecha aplicación
**20 / 01 / 2020**

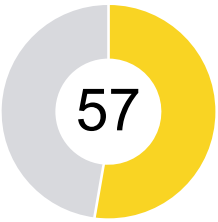
## Interpersonal - Con otros

El nivel de inteligencia emocional de Carla Ejemplo es el siguiente:




Tiene interés en las relaciones interpersonales y le motiva el contacto con los demás, pero se le dificulta la interacción, especialmente en situaciones nuevas y desconocidas. No logra comprender las motivaciones, necesidades y requerimientos de los demás, posiblemente por un limitado desarrollo de la empatía. Sus habilidades sociales y de intercambio están poco desarrolladas, por lo que se pueden generar conflictos al intentar acercarse a los demás.

## Conocimiento del otro




### Descripción

Analiza los comportamientos y acciones de los demás, se preocupa por comprender las motivaciones y necesidades subyacentes a las respuestas observables. Con frecuencia alcanza a entender qué elementos están en la base de las conductas de las personas con las que interactúa. Esta comprensión le permite formular hipótesis y acercarse a las explicaciones de las particularidades y singularidades de los demás.

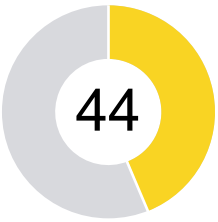
### Recomendación

Establezca qué diferencias y semejanzas emocionales tienen las personas a partir de características tales como edad, procedencia y ocupación.

Haga relaciones entre las personas que conoce: establezca quiénes tienen respuestas emocionales similares y determine cuáles serán las causas de ello.

Pregunte a las personas sobre su historia, sus experiencias, valores y principios. Establezca la relación de ello con la forma de actuar y comportarse.

## Valoración del otro




### Descripción

Valora a las personas, acepta sus estados emocionales, creencias y conductas, comprendiendo que ellas son el resultado de la historia individual y que por lo tanto difieren de lo que a nivel personal aprecia. Esto le permite ser respetuoso y tolerante con los demás, pero raramente se ofrece a brindar ayuda, a mostrarse colaborador o manifiestar empatía a quienes le rodean en momentos en los cuales su intervención es importante y valiosa.

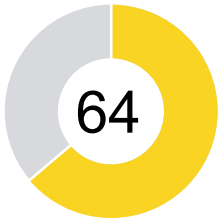
### Recomendación

El trabajo en equipo es muy importante, sé amable y cortés con los demás, asumir una actitud de apertura permite aprender a valorar a los otros.

Haga una lista de las cualidades de las personas cercanas y de manera periódica comparta con ellos: "Me agrada tu…" , "Me parece importante en ti … "

Observe a las personas, determine qué cosas en su forma de actuar, pensar o sentir son valiosas (por lo menos 1 por persona). Compártalo con ellos.

## Gestión con el otro




### Descripción

Reconoce la importancia de todos los miembros del grupo para el logro de los objetivos comunes y de los planes compartidos. Eventualmente puede atender a las ideas de los otros y propiciar la puesta en común de estrategias y alternativas de trabajo o acciones orientadas a lograr el bien común. Requiere de apoyo para planear las actividades a desarrollar, hacer seguimiento a los planes y evaluar los resultados, lo que le resta liderazgo.

### Recomendación

Cuando planeen trabajos, haga un cronograma, precise las metas, identifique las estrategias de trabajo. Compártalas con el grupo, escuche opiniones.

Elabore cuadros de seguimiento a las tareas y proyectos. Semanalmente evalúe los progresos y comparta con el grupo las dificultades detectadas.

Haga una lista de chequeo del trabajo a desarrollar, realice seguimiento y retroalimente lo alcanzado. Reconozca aciertos, señale dificultades.

! El nivel de inteligencia emocional de una persona puede evolucionar a través de los años.



THT® 2019 © All rights reserved www.tht.company