

Ejercicio de

INTELIGENCIA EMOCIONAL en el TRABAJO

Identificación de áreas de mejora para seguir un programa de desarrollo

Este ejercicio ha sido diseñado con el objeto de ayudarle a adquirir consciencia del grado en que emplea sus habilidades de la inteligencia emocional, a fin de que pueda establecer y seguir, un programa de desarrollo individualizado. Para ello hay que recorrer tres pasos:

1. Autoevaluarse respondiendo a las preguntas del cuestionario que se acompaña.
2. Examinar sus respuestas a fin de hacerse una idea clara de cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos susceptibles de mejora.
3. Practicar durante cuatro semanas las habilidades a mejorar, y reiniciar el proceso en caso de estimarlo oportuno.

Primer paso:

Evalúe el grado de habilidad con que se desenvuelve en cada una de las destrezas que expresan las siguientes frases, puntuándose de 1 a 7 (1 = poca habilidad, 7 = mucha habilidad). Para ello **ponga un círculo** en el número que mejor represente su autocalificación.

(1 = poca habilidad, 7 = mucha habilidad)

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ser capaz de identificar cambios en mi fisiología. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Relajarse en situaciones en que estoy bajo presión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Actuar productivamente cuando estoy enfadado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Actuar productivamente en situaciones que provocan ansiedad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Calmarme rápidamente cuando estoy enfadado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Asociar diferentes reacciones físicas a distintas emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Hablarme a mi mismo para influir en mis estados emocionales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Comunicar mis sentimientos con efectividad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Reflexionar sobre sentimientos negativos sin sentirme angustiado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

(1 = poca habilidad, 7 = mucha habilidad)

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. Mantenerme tranquilo mientras alguien se enfada conmigo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Darme cuenta del momento en que estoy pensando negativamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Distinguir cuando me hablo a mi mismo para "darme instrucciones". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Cuando me estoy enfadando, darme cuenta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Darme cuenta cabal de como interpreto los acontecimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Ser consciente de los sentidos que estoy utilizando ahora. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Comunicar con precisión lo que experimento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Identificar cuales son los datos que influyen en mis interpretaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Identificar el momento en que experimento un cambio en mi estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Darme cuenta del momento en que me pongo a la defensiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Percatarme de cual es el impacto que mi conducta tiene en los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Darme cuenta, cuando me comunico con incongruencias. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Poder levantar mi estado de ánimo a voluntad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Rehacerme rápidamente después de una frustración. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Terminar proyectos a largo plazo en el tiempo que me marco. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Desplegar mucha energía aun trabajando en cosas poco interesantes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Detectar y/o cambiar mis hábitos poco efectivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Desarrollar patrones de conducta nuevos y más productivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Acompañar mis palabras con actuaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

(1 = poca habilidad, 7 = mucha habilidad)

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. Resolver conflictos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Buscar y obtener el consenso de los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Hacer de mediador en los conflictos entre otras personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Mostrar habilidades efectivas de comunicación interpersonal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Articular y sintetizar las opiniones de un grupo de personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Influir en los demás, directa o indirectamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Ganar la confianza de los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Crear equipos de soporte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 37. Hacer que los demás se sientan bien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38. Dar consejo y apoyo a los demás, si lo necesitan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39. Hacer que los demás se den cuenta con precisión de los sentimientos que emiten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 40. Cuando los demás están inquietos o ansiosos, darse cuenta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41. Ayudar a otros a comprender y expresar sus emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 42. Mostrar empatía hacia los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 43. Mantener conversaciones íntimas con los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 44. Ayudar a un grupo de personas a gestionar sus emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 45. Detectar en los demás, incongruencias entre sus sentimientos y emociones, y su conducta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Segundo paso:

Revisión de sus respuestas. Las siguientes tablas indican cuales son las frases del cuestionario anterior, que se corresponden a cada una de las cinco habilidades clave de la inteligencia emocional. Traspase sus puntuaciones a los recuadros en blanco situados a la derecha del número de cada pregunta, y a continuación cuente y anote según se pide (y en los cuadros dispuestos al efecto), el número de respuestas con puntuación entre 1 y 4, y el número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Inteligencia Intrapersonal

Habilidad: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONSCIENCIA

Pregunta número...	Calificación
1.	
6.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	

Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4:

Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Habilidad: CONTROL DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Pregunta número...	Calificación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
7.	
9.	
10.	
13.	
27.	

Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4:

Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Habilidad: AUTOMOTIVACIÓN

Pregunta número...	Calificación
7.	
22.	
23.	
25.	
26.	
27.	
28.	

Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4:

Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Inteligencia Interpersonal

Habilidad: RELACIONARSE BIEN CON LOS DEMÁS, Y EMPATIZAR

Pregunta número...	Calificación
8.	
10.	
16.	
19.	
20.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
42.	
43.	
44.	
45.	

Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4:

Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Habilidad: ASCENDIENTE SOBRE OTROS

Pregunta número...	Calificación
8.	
10.	
16.	
18.	
34.	
35.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
44.	
45.	

Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4:

Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7:

Para poder estudiar mejor sus patrones de comportamiento en inteligencia emocional, e identificar cuáles son las competencias que usted puede desear mejorar, le recomendamos que coloque sus resultados anteriores en el siguiente cuadro resumen:

Inteligencia intrapersonal

Habilidad	Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4	Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7
AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONSCIENCIA		
CONTROL DE LAS PROPIAS EMOCIONES		
AUTOMOTIVACIÓN		

Inteligencia interpersonal

Habilidad	Número de respuestas con puntuación entre 1 y 4	Número de respuestas con puntuación entre 5 y 7
RELACIONARSE BIEN CON LOS DEMÁS, Y EMPATIZAR		
ASCENDIENTE SOBRE LOS OTROS		

Tercer paso:

Basándose en el estudio de sus respuestas, identifique dos competencias de su inteligencia emocional, en las que le gustaría enfocar su atención para mejorar en ellas:

1. _____

2. _____

Ahora trate de pensar en acciones concretas que puede llevar a cabo durante las próximas cuatro semanas, para poner en práctica y mejorar esas habilidades de su inteligencia emocional.

Transcurrido este período recorra de nuevo los pasos uno y dos. Puede repetir este proceso si lo estima oportuno, hasta que usted mismo se califique de manera sincera con una puntuación de 5 o más, en todas las destrezas (45) que se describen en el cuestionario.