

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE
ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capacity

SEI DEVELOPMENT REPORT

Reporte producido para SampleReport

En: marzo 17, 2021

Proporcionado por Six Seconds

Contenido

Introducción	2
El Modelo de Six Seconds de la Inteligencia Emocional	4
Su Puntaje SEI	5
Factores de éxito	5
Resumen	6
Puntuaciones	7
Interpretación	8
CONÓZCASE	8
Desarrollar la Conciencia Emocional.....	8
Reconocer Patrones	10
ELÍJASE	12
Aplicar Pensamiento Consecuente.....	12
Navegar las Emociones	14
Emplear una Motivación Intrínseca.....	16
Ejercitar el Optimismo	18
ENTRÉGUESE	19
Aumentar la Empatía	20
Perseguir Metas Nobles.....	22
Conclusión	24



Este reporte describe los resultados de su SEI, la evaluación de Inteligencia Emocional de Six Seconds (6 Seconds). El reporte incluye:

- Introducción a la Inteligencia Emocional y al modelo de Six Seconds
- Diagrama de su puntaje en el SEI.
- Interpretación de los puntajes con sugerencias de desarrollo.
- Conclusiones.

Introducción

La evaluación SEI está basada en el modelo de Six Seconds de inteligencia emocional, un modelo diseñado para ayudar a la gente a poner la IE (Inteligencia Emocional) en acción en sus vidas.

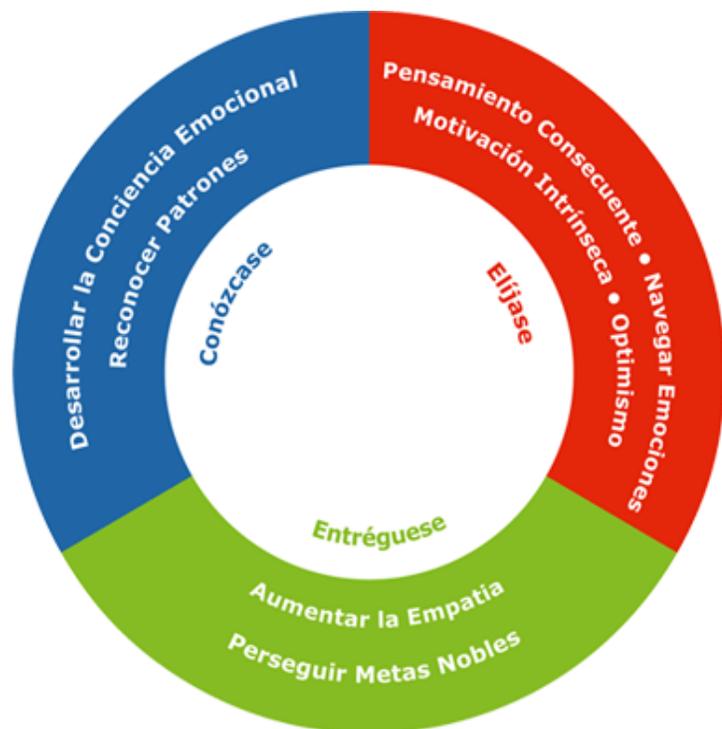
El modelo consiste en ocho destrezas fundamentales divididas en tres pilares: Conózcase (conciencia de sí mismo), Elíjase (actuar con intención), y Entréguese (vincular las acciones con los valores).

Hemos encontrado que al comprometerse con estos tres pilares las personas pueden desarrollar y usar su inteligencia emocional mejor lo cual los lleva a crear vidas más positivas, saludables y con un mayor significado.

La mayoría de las personas escucharon por primera vez el término “Inteligencia Emocional” en 1995 con la publicación del best-seller del Sr. Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional: por qué puede ser más importante que el Coeficiente Intelectual*.

En esta obra Goleman expuso el poderoso argumento de que factores tales como el auto-conocimiento, la auto-disciplina, y la empatía determinan el éxito personal y profesional. El se basó en el trabajo de numerosos científicos y autores de vanguardia quienes estaban trabajando para definir y medir las destrezas de la inteligencia emocional.

Para ayudar a las personas a poner en práctica la teoría de la inteligencia emocional, Six Seconds desarrolló en 1997 un modelo que consta de tres partes. El modelo considera el



trabajo de Peter Salovey, Ph.D. (uno de los asesores del consejo directivo de Six Seconds) y John Mayer, Ph.D., quien fue el primero en definir la IE como un concepto científico. También retoma el modelo que Daniel Goleman popularizó. El propósito del modelo es integrar el pensamiento de vanguardia y la investigación sobre esta ciencia emergente en una estructura práctica que promueva la resolución de conflictos, la toma de decisiones y la creatividad /inventiva. La meta última es ayudar a las personas a ser sabias, compasivas y responsables.

El Modelo de Six Seconds de la Inteligencia Emocional

Conózcase es aumentar el auto-conocimiento. Le ayuda a entender sus propios pensamientos, sentimientos y acciones.

Elijase es desarrollar auto-gerenciamiento y auto-dirección. Le ayuda a seguir sus intenciones y vivir más conscientemente.

Entréguese se refiere a la alineación de sus elecciones diarias con su sentido de propósito extendido. Le ayuda a incrementar su sabiduría para relacionarse significativamente con otros y sacar el mejor partido de su vida.

Destrezas específicas están definidas dentro de cada una de estas áreas. Este reporte le mostrará sus puntuaciones en cada área, definirá esa destreza o concepto, y proporcionará recomendaciones para el desarrollo.

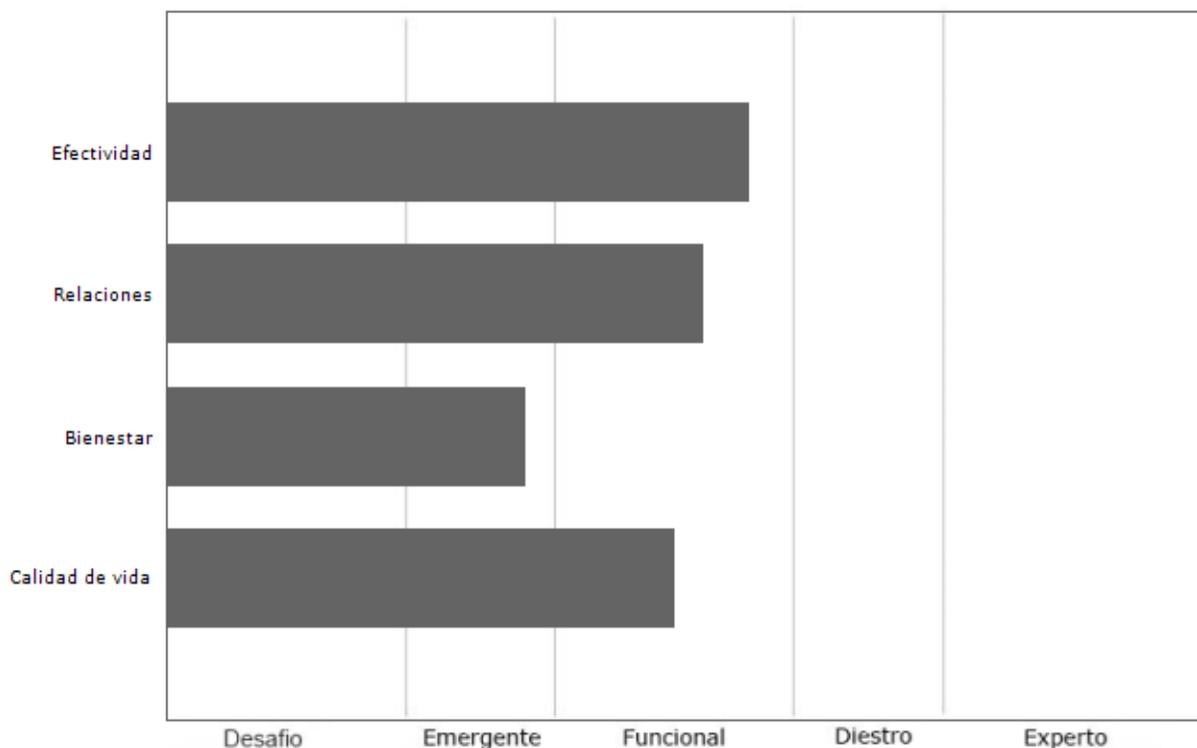
Area	Habilidad / Destreza
Conózcase	Desarrollar la Conciencia Emocional
	Reconocer Patrones
Elijase	Aplicar Pensamiento Consecuente
	Navegar las Emociones
	Emplear una Motivación Intrínseca
	Ejercitar el Optimismo
Entréguese	Aumentar la Empatía
	Perseguir Metas Nobles



Su Puntaje SEI

Factores de éxito

Al completar el SEI, usted respondió preguntas relacionadas con la percepción que tiene acerca de su trabajo actual y sus resultados en la vida. Sus puntajes se muestran a continuación:



Investigaciones revelan que estos resultados son manejados por sus competencias de IE (ver 6sec.org/success). Al leer el resto de este reporte, considere su satisfacción con respecto a estos resultados y entérese que puede utilizar sus habilidades de IE para optimizar estos factores de éxito.

Habilidades de IE ayudan a controlar:

Factor de éxito	
Efectividad	Capacidad para generar resultados
Relaciones Interpersonales	Capacidad de construir y mantener redes de relaciones
Salud	Capacidad de mantener óptima energía y funcionamiento
Calidad de vida	Capacidad de mantener balance y satisfacción



Resumen

Gracias por completar el SEI! Esta evaluación está diseñada para ayudarlo a entenderse mejor y para asistirle en vivir y liderar de manera que le traiga los mejores resultados posibles. Al leer este reporte, **por favor mantenga tres cosas en mente:**

1. Esta es una fotografía basada sobre este momento en el tiempo.
2. Los resultados del diagnóstico están basados en lo que usted dijo de sí mismo. Si usted fue demasiado auto-crítico, o demasiado auto-apreciativo, la prueba se ajustará hasta cierto punto, pero los resultados están basados en lo que usted percibe que usted dice y hace.
3. Todas las áreas medidas por esta prueba son destrezas en donde Usted puede mejorar su desempeño. Ninguna de éstas es una parte fija de Usted; Usted puede desarrollarse en una o más de estas áreas si escoge practicar y reflexionar con regularidad.

Antes de proseguir, piense sobre su vida. ¿Está obteniendo los resultados que Usted desea? ¿Siente que tiene maestría personal? ¿Está llevando a cabo sus intenciones?

Recuerde - El SEI es una herramienta de auto-evaluación, de modo que este puntaje está basado sobre su percepción de sí mismo - le será útil validar esta información reuniendo puntos de vista de otras personas y reflexionando sobre los resultados que está viendo en su vida.

Interpretación Integral:

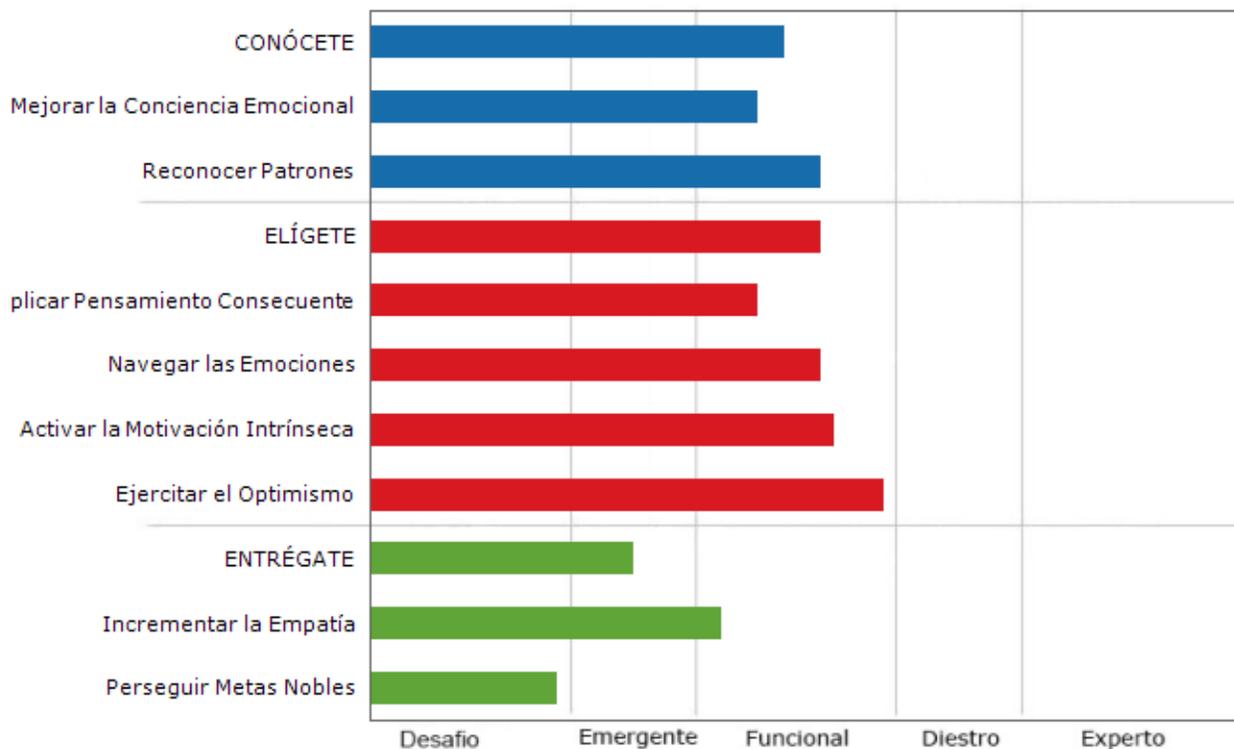
Usted parece estar funcionando efectivamente en muchos aspectos de su inteligencia emocional. Cuando no está apurado o sobrecargado de trabajo o problemas, es probable que Usted maneje los retos emocionales de la vida bastante bien. Claro que probablemente haya momentos y lugares en su vida en donde el tener aun más destrezas de inteligencia emocional le sería de gran ayuda. Usted tiene fortalezas sobre las cuales desarrollar si decide hacerlo, y este reporte le puede ayudar a hacerlo.



Puntuaciones:

Las puntuaciones del SEI se reportan en cinco categorías:

Rango	Puntaje	Definición
Vulnerable	(65-81)	Esta área puede ser un obstáculo para que usted realice sus metas; es posible que esté creando desafíos personales y profesionales para usted.
Emergente	(82-91)	Esta es un área en donde usted está mostrando un cierto desarrollo de destrezas y consciencia, y podría ser útil que continúe desarrollándola.
Funcional	(92-107)	En la mayoría de las situaciones sus destrezas le están sirviendo bien; es posible que quiera lograr más desarrollo en esta área.
Diestro	(108-117)	Ésta es una fortaleza valiosa para apalancarse.
Experto	(118-135)	Usted parece tener una habilidad única en esta área.



Interpretación

Conózcase

Conózcase se enfoca en la auto-conciencia. Para usar su inteligencia emocional con los mejores resultados, una persona necesita volverse más conciente de sus emociones y reacciones. Conózcase incluye dos puntos fundamentales:

1. Desarrollar la conciencia emocional
2. Reconocer patrones



1. Desarrollar la Conciencia Emocional

Los sentimientos son un aspecto complejo, y con muchos niveles en cada persona. La auto-conciencia nos ayuda a identificar y etiquetar nuestros sentimientos y a reconocer los variados niveles de intensidad. También nos ayuda a empezar a entender los orígenes de estos sentimientos y los efectos resultantes. Así como el aprender a escribir y a leer comienza con la enseñanza de las letras y los sonidos, aprender a interpretar y manejar emociones comienza con la conciencia emocional.

Importancia: La conciencia emocional es la base sólida para el desarrollo de la inteligencia emocional. El poder percibir e interpretar correctamente la información emocional es la clave para usar, entender y manejar los sentimientos.

En el Trabajo: La conciencia emocional es también esencial para poder leer las emociones de otras personas. Es además un prerequisite básico para el uso de su propia inteligencia emocional en la toma de decisiones, la resolución de problemas y la inventiva creativa. Las emociones son información, y la conciencia emocional es la clave para decodificarla. Una elevada conciencia emocional le ayudará primero a entenderse a sí mismo y después a relacionarse con empleados y clientes, entender lo que motiva a las personas y le asistirá en su habilidad para inspirar y motivar a otros.



Rango: Funcional**Interpretación:**

¿Puede Usted usualmente ponerle palabras a sus sentimientos? Su calificación del SEI indica que Usted puede reconocer y nombrar sus emociones casi todo el tiempo. Sí este puntaje es acertado, es probable que Usted generalmente encuentre que las emociones son un recurso valioso para el entendimiento. A veces puede pasar por alto pistas emocionales, especialmente si anda muy de prisa o se siente estresado. Usted es capaz de identificar diferentes sentimientos y tiene un gran sentido del significado de esos sentimientos; Usted puede aumentar esta habilidad al desarrollarse aun más en esta área. Como Usted ya tiene una visión bastante clara del 'lenguaje de las emociones', puede aprender más sencillamente al poner más atención a sus sentimientos.

Sugerencias para el Desarrollo

La conciencia emocional incluye el reconocer y nombrar las emociones. Las emociones son neurotransmisores con efectos y estructuras específicas. Cada uno tiene una "firma" única con efectos específicos sobre su cuerpo (tales como la temperatura de la piel) y sobre su mente (como el enfocar su atención sobre un problema). El desarrollo de la conciencia emocional comienza con "sintonizarse" con el lenguaje de las emociones.

Haga Preguntas a personas emocionalmente concientes para ampliar su vocabulario y entendimiento. Pídeles que expliquen sus sentimientos y los efectos físicos y mentales de esos sentimientos para que Usted pueda reconocerlos más fácilmente en usted.

El Juego de la Película Silenciosa Convierta en hábito "el observar a la gente" un hábito, especialmente cuando esté en la compañía de amistades que tienen alta conciencia emocional. Vea si puede adivinar lo que las personas están sintiendo, al observar sus expresiones faciales y lenguaje corporal. Esto le ayudará a estar más consciente de las señales no verbales de los sentimientos y luego ponerle etiquetas a esas señales.

Escaneo Corporal Por lo menos cinco veces por día, tome seis segundos para mentalmente repasar su estado físico. Ponga atención a lo que está sintiendo físicamente, comenzando por sus pies y terminando en la cabeza. Note en dónde se siente tenso, relajado, caliente, frío, cómodo, o incómodo. Vea si puede notar tiempos específicos, eventos o actividades que correspondan a un estado físico específico. Esto le ayudará a estar más consciente de la relación entre sus emociones y las señales físicas y los efectos de esos sentimientos.

Lista de Vocabulario Cree un diario de palabras de emociones; cree un rango de palabras descriptivas (sinónimos) para estas categorías: enojado, triste, sorprendido, disgustado, alegre, confiado, preocupado.



2. Reconocer Patrones

Algunas veces analizamos situaciones nuevas y respondemos cuidadosa y consideradamente, pero con frecuencia funcionamos en piloto automático reaccionando inconscientemente, basados en el hábito. En parte esto se debe a que el cerebro humano está cableado para formar y seguir caminos neurales. Agrupando experiencias en categorías, el cerebro mira situaciones nuevas y evalúa si son parecidas a situaciones pasadas - si ese es el caso, las trata como si fueran iguales. Estos grupos de ideas y sentimientos se agrupan en patrones - se convierten en nuestros filtros de cómo interpretamos al mundo. Si permanecen inconscientes, estos patrones pueden inhibir un desempeño óptimo porque estamos reaccionando con una respuesta generalizada en lugar de una cuidadosamente hecha a la medida de la situación presente. Y cuando se está bajo estrés o en crisis, es todavía más difícil actuar conscientemente; los viejos hábitos se convierten en la respuesta 'mala-conocida'. El aprender a reconocer estos patrones nos permite ser más conscientes de nuestras reacciones - lo cual es el primer paso para cambiarlos.

Importancia: Mientras algunos patrones son altamente funcionales, muchos son disfuncionales y nos llevan a decisiones pobres, ineficiencia en la resolución de conflictos, y a una creatividad reducida. El reconocer un patrón es el primer paso para evaluarlo y después poder desarrollar una elección consciente acerca de su uso continuo.

En el Trabajo: El reconocer patrones es esencial para manejar efectivamente sus reacciones. Todos estamos impulsados por patrones, y es necesario estar conscientes de los nuestros para mantener los que son apropiados y descartar los inapropiados. El reconocer sus propios patrones le ayudará a seguir sus intenciones, le protegerá de ser manipulado por el miedo y el ego, y lo mantendrá enfocado en medio del cambio y los retos.

Rango: Funcional

Interpretación:

¿Es común que Usted note sus propias reacciones? Su puntaje del SEI indica que usualmente Usted es capaz de reconocer sus propios patrones. Las personas probablemente lo vean como una persona con bastante auto conciencia y con la habilidad de explicar sus elecciones. Sin embargo, cuando Usted está estresado o 'le empujan sus botones' es probable que caiga en patrones inconscientes. Puede aumentar esta fortaleza al continuar observando sus reacciones típicas. Obsérvese sin juicios y aprenda a ver como responde a pensamientos y sentimientos diferentes. Este aumento en la conciencia propia es la clave para aumentar la maestría personal.



Sugerencias para el Desarrollo

Todos tenemos y seguimos patrones, algunos son funcionales, algunos no lo son. Al aprender a reconocerlos, se hace posible evaluar cuales nos están sirviendo óptimamente y cuales no. Para llegar a ser más efectivo en el reconocimiento de patrones, obsérvese con más frecuencia y deliberación. Adopte un punto de vista de no juzgar - no evalúe lo que es "bueno" o "malo" sobre sus reacciones, simplemente nótelas. Ponga especial atención a cómo responde a diferentes pensamientos y sentimientos - y comience a darse cuenta de las reacciones que parecen recurrir.

Entienda el significado de los patrones Lea en Fight or Flow Part I: "Hit Back First" (6sec.org/hb1) para revisar cómo funcionan los patrones y cómo se definen.

Aquí vamos de nuevo Cree un diario en donde Usted anote sus patrones y reacciones. Al final de cada día, escoja algunos positivos y algunos negativos y escriba algunas de las situaciones recurrentes que parece experimentar. Escriba lo que pasó, a continuación sus pensamientos, sentimientos, y las acciones que surgieron en respuesta. Después de aproximadamente dos semanas, usted podrá identificar claramente varios patrones.

Considere preguntar a un amigo de confianza, a un coach, o un consejero que le ayude a reconocer sus patrones. Haga esto pidiendo retroalimentación acerca de lo que parezcan ser sus respuestas típicas. Por ejemplo, obtenga información sobre cómo responde normalmente a la crítica, al desacuerdo o al estrés.



Elíjase

Una vez que haya comenzado a incrementar su auto-conciencia, es posible que encuentre que desea adoptar sentimientos y patrones que pudieran ser más efectivos. Elíjase se trata de dirigir conscientemente su vida diaria extrayéndose de la reacción (viejos patrones / hábitos) y poner en acción (patrones y hábitos nuevos) que apoyen sus metas e intenciones. Elíjase incluye cuatro destrezas fundamentales:

1. Aplicar pensamiento consecuente
2. Navegar las emociones
3. Emplear una motivación intrínseca
4. Ejercitar el optimismo



3. Aplicar Pensamiento Consecuente

Esta destreza nos permite examinar las consecuencias de nuestras elecciones y analizar la interacción entre causa y efecto. Es la clave para poder manejar nuestros impulsos y para actuar intencionadamente (en vez de reaccionar). El pensamiento consecuente emplea tanto nuestra inteligencia emocional como la cognitiva. Es un proceso de pensar sobre los sentimientos, y sentir acerca de los pensamientos para identificar las elecciones óptimas.

Importancia: El pensamiento consecuente es clave para el autocontrol. Permite a las personas evaluar sus elecciones, anticipar cómo va a reaccionar la gente, y el seguir sus propias intenciones.

En el Trabajo: Como un buen planeador estratégico, alguien que es efectivo en el pensamiento consecuente puede posicionarse a sí mismo y a su empresa para montar las olas del cambio. Esta habilidad esencial le permite entender las consecuencias e implicaciones de sus propias elecciones, ver cómo usted afecta a otros, y hacerse cargo de sus resultados.



Rango: Funcional**Interpretación:**

Su puntaje indica que Usted usualmente considera los costos y los beneficios de sus decisiones. Si el puntaje esta correcto, Usted probablemente maneja bien sus impulsos - y se permite ser impulsivo cuando el tiempo y el momento son adecuados. Para lograr el mayor beneficio de esta destreza, asegúrese de tomar el tiempo y el esfuerzo para reflexionar sobre sus elecciones y sus consecuencias antes de tomar una acción. Es probable que al ir refinando este talento encontrará que va a ser más fácil mantenerse equilibrado - soltarse cuando sea el momento y caminar con cautela cuando sea apropiado. Al desarrollar esta destreza usted tomará elecciones aun más sabias y efectivas.

Sugerencias Para el Desarrollo

Para desarrollarse en esta área, cálmese y evalúe sus opciones. Comience reconociendo que usted está constantemente tomando decisiones sobre cómo piensa, siente y actúa. Piense en los efectos a corto y largo plazo sobre Usted y sobre otros. Cuando ´los riesgos son bajos´ o la situación es segura, siéntase libre de seguir sus impulsos. Cuando la situación sea más seria, tome más cuidado en la toma de decisiones.

El juego de “¿Qué tal si ?” Dos veces al día, tome un momento para pensar acerca de algo que ocurrió hoy e imagine tres posibles resultados. Para cada resultado, imagine cómo eso podría afectarle a Usted y a otros mañana, en una semana, y en un mes. Asegúrese de considerar tanto los efectos físicos concretos así como los efectos emocionales.

“Contador de elecciones” Aparte por lo menos 15 minutos al día por una semana para repasar la hora previa. Repase la hora progresivamente e identifique por lo menos cinco decisiones que tomó acerca de sus pensamientos (lo que se dijo a sí mismo), sus sentimientos (cuál fue su estado emocional), y/o sus acciones (lo que hizo).

“Algebra emocional” Piense acerca de una decisión que necesita tomar, y cree una lista típica de ventajas y desventajas con sus razones para un argumento contra el otro. Después, considere sus sentimientos acerca de cada punto en sus listas. Déles un valor del 1 al 10, donde el 10 representa un punto con el impacto emocional más fuerte. Finalmente, examine y compare ambos lados sopesando el peso emocional. ¿Cuál opción tiene mayor poder emocional?



4. Navegar las Emociones

Frecuentemente se espera de las personas que controlen sus emociones, que repriman sentimientos como el enojo, la alegría, el miedo, y las separen del proceso de toma de decisiones. Sin embargo, los sentimientos proveen introspección, energía y son la base real de casi toda decisión. Los sentimientos son como la electricidad, toque un enchufe y el voltaje puede darle una sacudida, pero áislelo adecuadamente y es un recurso asombroso. El navegar las emociones es una destreza no-cognitiva que nos permite acceder a la energía y la información y nos permite seleccionar la respuesta más productiva. Es una forma sofisticada de manejar las emociones.

Importancia: Cuando navegamos las emociones encontramos el valor o el propósito del sentimiento. Nos da la oportunidad de evaluar el rango y la intensidad de nuestras emociones para alcanzar un mayor entendimiento. Si no exploramos y examinamos nuestros sentimientos, podremos reflejarlos sobre otros, o tratar de reprimirlos o ignorarlos, en vez de usar el conocimiento para transformarlos. Esta transformación nos permite convertir nuestros sentimientos a una fuerza positiva y productiva.

En el Trabajo: Las personas que navegan sus emociones en el trabajo pueden ser ecuanímes, reflexivas, e inspirar a otros. El acceder al poder y la sabiduría de los sentimientos le permite manejar sus propias reacciones, lo mantiene presente e involucrado con otras personas y le ayuda a otros a reconocer su consistencia, y por ende incrementar la confianza.

Rango: Funcional

Interpretación:

Su puntaje del SEI indica que usted maneja efectivamente sus emociones. Es probable que pueda cambiar de un sentimiento a otro y encontrar los sentimientos más útiles. Si este puntaje está correcto, usted está abierto a la mayoría de sus sentimientos (ni los reprime ni se atora en ellos). Es probable que haya visto cuanto valor tiene el poder manejar sus emociones, empleándolos para su beneficio y - cuando sea necesario - comunicándolos a otras personas. Continué a desarrollar esta área pues le ayudara a tener una relación aun mejor con sus propios sentimientos y con otras personas. Continué escuchando sus sentimientos, reconociendo que usted tiene una elección, y que los sentimientos son una fuente de sabiduría y energía.



Sugerencias Para el Desarrollo

Las emociones son señales que nos ayudan a dirigir y enfocar nuestra atención. Navegar las Emociones es un proceso de entender esos mensajes y de aislar tanto la información como la energía de los sentimientos para un resultado productivo. Por ejemplo, mientras camina, permítase realmente experimentar los sentimientos que surjan y note cómo van variando y cambiando. ¿Puede dejarlos fluir libremente?

“Sentimientos musicales” Desarrolle su habilidad de convocar y transformar sentimientos escuchando música. Haga un CD o cargue su iPod con una variedad de canciones que capturen un rango de sentimientos. Escuche la música y permítase experimentar los sentimientos que son estimulados por la música. Con cada nueva canción, cambie sus sentimientos para ajustarse a la nueva música. ¿Fue fácil o difícil cambiar? Con la práctica podrá cambiar de un sentimiento a otro. En otras palabras, llegará a ser más flexible emocionalmente al practicar estos cambios.

“Mensajes emocionales.” Este ejercicio le permitirá mejorar su entendimiento acerca del mensaje detrás del sentimiento. Piense en una situación o en una persona de quien Usted tiene un sentimiento fuerte. Haga una lista de los tres o cuatro sentimientos más prominentes (por ejemplo, miedo, desilusión, frustración). Uno a la vez, enfóquese en cada sentimiento e intensifique la emoción. Cuando se esté identificando fuertemente con el sentimiento, haga un dibujo, (por ejemplo, un símbolo o representación). Después escriba lo que está pensando. Cambie al siguiente y repita el proceso. Finalmente revise cada dibujo e interpretación. ¿Qué introspecciones puede encontrar?

“Paleta de Sentimientos.” Una de las claves para navegar emociones es reconocer que experimentamos múltiples sentimientos en cualquier momento dado. Uno de los retos, entonces, es tomarse el tiempo para de hecho identificar y separar los sentimientos etiquetándolos individualmente. Piense en una situación en la que usted necesitaba usar la destreza de navegar las emociones. Divida un papel en seis cuadros, y usando lápices o plumas de colores, represente seis sentimientos diferentes que Usted tenga alrededor de este tema. Note que los sentimientos podrán parecer estar en conflicto el uno con el otro (por ejemplo, pueden ser paradójicos). Ahora, uno por uno, tome unos momentos para enfocarse en cada sentimiento, permitiéndose el experimentarlo verdaderamente. ¿Cómo influyen los sentimientos diferentes en su pensamiento y su acción? ¿Qué sentimientos serán los más efectivos?



5. Emplear una Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca es un empuje que viene desde adentro (como lo es el compromiso personal) en contraste con la motivación extrínseca que viene de otra persona o de otro recurso (como lo son el reconocimiento o el dinero). Mientras que no tiene nada de malo el buscar y ganar premios externos, la motivación sólo durará si es alimentada por una energía interna. Las emociones pueden revelar nuestras motivaciones internas. Son esenciales para desarrollar y acceder a ellas. Los sentimientos que asociamos con valores particulares y compromisos les dan significado que a la vez nos da la Fortaleza para actuar.

Importancia: Si requerimos refuerzo externo para estar motivados, siempre estamos a merced de otros. El involucrar la motivación intrínseca significa desarrollar y utilizar los deseos internos perdurables. Estas fuerzas ayudan a proveer el valor y la perseverancia necesaria para hacer cambios y crecer.

En el Trabajo: Cuando se emplea la motivación intrínseca en el trabajo, se tiene el poder para ser excelente. Usted enlaza su trabajo con sus metas y objetivos personales, de este modo intensifica su propia pasión y su compromiso. Esto le permite trabajar efectivamente, inspirar a otros, y mantenerse en su curso cuando atraviese desafíos.

Rango: Funcional

Interpretación:

¿Es apasionado sobre lo que es más importante para usted? Su puntaje del SEI indica que tiene un sentido bastante claro sobre sus motivadores internos, valores y metas. Si su puntaje está correcto, Usted generalmente se puede auto motivar. Tal vez a veces se enfoca sobre motivadores externos - tales como son la fama, el dinero o la aprobación de otros - pero generalmente usted equilibra esto con los motivadores internos tales como los valores propios y el sentido de propósito. Si se encuentra dependiendo demasiado sobre los factores externos, tómese el tiempo de reevaluar antes de que pierda de vista las metas importantes. El aumentar su motivación interna le ayudará a construir el poder personal y hacerse dueño de su propia vida. El continuar desarrollando la motivación intrínseca puede ayudarle a ponerse metas que le sean realmente importantes a largo plazo y lograrlas.



Sugerencias Para el Desarrollo

El aumentar su motivación intrínseca involucra dos componentes. El primero es reducir la necesidad de validación y recompensa externas. Esto no significa vivir como un ermitaño o un mártir; significa cambiar su percepción de la validación externa de ser una “necesidad” a un “deseo”. Cuando usted “necesita” el refuerzo de otros, usted entrega su propia autosuficiencia y poder. El segundo componente es desarrollar valores claros, metas, y auto validación. En otras palabras, sea apasionado acerca de lo que es importante para usted y después reconozca y celebre sus logros.

“Banco de necesidades.” Comience por observar cuando usa la palabra “necesito” ya sea que lo diga o lo piense. Cuente cuantas veces Usted “necesita” alabanzas, reconocimiento o recompensa de otra persona, y cada vez que lo observe ponga una moneda en un banco o frasco especial. Al meter cada moneda, imagine que representa una de esas “necesidades”, pero en vez de obtenerlos de otra persona, cree una frase de auto-validacion afirmando sus habilidades, talentos o destrezas. En otras palabras, dése usted mismo la validación que pensaba necesitar de otra persona.

“Valores familiares.” Repase los valores que Usted tiene (Un valor es una idea en la cual Usted invierte su tiempo y dinero.) Escriba cada uno en una tarjeta, y al reverso anote dónde piensa que aprendió ese valor. Ahora, clasifique esas tarjetas en tres grupos: Mis valores propios (los que son una parte central de Usted; quizás provienen de miembros de la familia), Valores que estoy adoptando (en los que más cree, posiblemente vienen de personas que se preocupan por usted), Valores de otras personas (los que usted ´debería´ valorar pero que en realidad no lo hace; tal vez provengan de compañeros, empleados, o vecinos). Escoja tres o cuatro valores, imagine tomar una decisión en conflicto directo con cada uno de esos valores. ¿Cómo se siente eso? Imagine estar totalmente comprometido con ese valor. ¿Cómo se siente eso? Los valores fundamentales están rodeados de sentimientos fuertes.

“Isla desierta.” Imagine que va a estar atrapado en una isla por cinco años. Encontrará lo suficiente para comer y beber, pero no suficiente qué hacer. Si Usted pudiera llevar cinco cosas, ¿cuáles serían? Si pudiera llevar a cinco personas, ¿quienes serían? Si pudiera usar el tiempo para un proyecto, ¿cuál sería? Discuta esto con amigos o familiares.



6. Ejercitar el Optimismo

El optimismo nos permite ver más allá del presente y adueñarnos del futuro. Esta destreza combina el pensar y el sentir para cambiar nuestras creencias y actitudes hacia una postura más proactiva. Al aplicar nuestra inteligencia emocional para mirar el éxito o el fracaso, los optimistas pueden inspirarse para aprender y crecer en medio de la adversidad mientras que se fortalecen a partir del éxito.

Importancia: Según el gurú de la Psicología Positiva, Dr. Martin Seligman, los optimistas viven más tiempo, son más saludables, y tienen mejores y más duraderas relaciones, ganan más dinero y tienen más éxito en sus carreras.

En el Trabajo: En casi cada profesión, los optimistas tienen más probabilidad de tener éxito. A la gente le gustan los optimistas. Construyen redes de apoyo porque a los demás les gusta su enfoque alegre. Son mejores para influenciar a otros. Los optimistas son además más ágiles cuando se hace necesario cambiar de dirección porque con frecuencia pueden generar perspectivas múltiples y numerosas soluciones potenciales. Están abiertos a nuevas oportunidades, se sobreponen a sus contratiempos, y fomentan la innovación.

Rango: Funcional

Interpretación:

¿Esta abierto a ver lo mejor en lo que la vida le trae? Su puntaje del SEI indica que tiene una visión optimista una gran parte del tiempo, así es que usted ve a los problemas como retrasos temporales a los que puede sobreponerse. Mientras que generalmente usted acepta sus propias elecciones, a veces es posible que trate de evitar tomar la responsabilidad por los fracasos o los éxitos. Si su puntaje está correcto, cuando usted se siente mal o está enfrentando una adversidad, generalmente puede cambiar su perspectiva. Tal vez a veces se encuentra pensando negativamente, o su optimismo se siente abrumado por los problemas, pero generalmente usted puede encontrar el camino de regreso al optimismo. El desarrollar aun mas el hábito de optimismo le puede ayudar a obtener aun más satisfacción de la vida, influenciar a otros mejor y aumentar su efectividad y energía.



Sugerencias Para el Desarrollo

Incrementar el optimismo puede requerir un cambio en la forma que usted describe el éxito y el fracaso. Requiere tanto un cambio mental como emocional para saber que el fracaso es con frecuencia temporal, es aislado y que el esfuerzo personal puede cambiar el resultado. En la sobresaliente obra sobre el optimismo del Dr. Martin Seligman, él anima a los pesimistas a que reten su forma de pensar acerca de la adversidad o el fracaso para que vean los fracasos como temporales, aislados y afectados por el esfuerzo.

Pesimista	Optimista
Permanente (siempre o nunca)	Temporal (esto pasará)
Penetrante (arruina todo)	Aislado (es un área)
Sin poder (nada que yo pueda hacer)	Esfuerzo posible (puedo hacer algo)

“Seis lados.” Los pesimistas tienden a ver su punto de vista como el único posible o razonable. Piense en una situación - un éxito o un fracaso. Ahora, utilice un cartón para hacer un dado que tenga al menos seis lados. Escriba una forma diferente de pensar sobre la situación en cada lado. Intente rodar el dado y sentir cómo sería ver la situación desde ese punto de vista. Vuelva a rodarlo. Esto puede hacer también en forma grupal.

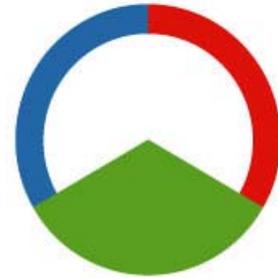
“El súper pesimista.” A veces el exagerar el punto de vista pesimista hasta un extremo humorístico le puede ayudar a ver que no todo es “perdición y ruina.” En dos o tres oraciones, escriba un problema que esté enfrentando. Haga tres columnas: Permanente, Penetrante, Sin Poder. Debajo de cada una, escriba las ideas más extremas que le vengan a la mente acerca del por qué este problema durará para siempre. Identifique por qué va a arruinar absolutamente todo porque aunque Usted fuera un súper héroe, usted no podría arreglarlo. No intente ser realista. De hecho, sea tan extremo que no pueda evitar el reírse. Entonces rompa el papel en pedazos o comparta la risa con un buen amigo.

“Entrevista del optimismo.” Encuentre a un colega o un amigo que haya sobrevivido un problema serio de salud - como cáncer. Pídale que le cuenten sobre ello, y escuche cómo hablan acerca de su reto. ¿Los oye describirlo como algo temporal, aislado? ¿Enfatizan cómo el esfuerzo produjo un resultado positivo? ¿Hicieron esto de modo subconsciente? Comparta los atributos del optimista y pregúnteles si tiene sentido para ellos.



Entréguese

Entréguese se trata de aplicar su inteligencia emocional para desarrollar sabiduría emocional. Es acerca de alinear sus elecciones diarias con su sentido más amplio de propósito. El simplemente ser listo sobre las emociones no es suficiente. Para poder vivir una vida llena, saludable, significativa y exitosa, necesitamos que nuestros sentimientos nos ayuden a tomar decisiones sabias con respecto a nuestras relaciones con otros. Es un estado activo de estar completamente comprometido y presente en el mundo. Este componente del modelo es acerca de usar sus sentimientos para ayudarle a fortalecer sus valores y principios. Incluye dos fundamentos:



1. Aumentar la empatía
2. Perseguir metas nobles

7. Aumentar la empatía

La Empatía es la habilidad de reconocer y responder apropiadamente a las emociones de otras personas. La empatía es fundamentalmente un reconocimiento y una respuesta emocional (no analítica). Es la base para entender a otros, formando relaciones duraderas y de confianza, asegurando que consideramos y nos preocupamos por otras personas.

Importancia: La empatía es el secreto para relacionarse efectivamente con otros. Le permite apreciar los múltiples puntos de vista y le evita aislarse. Las emociones son primarias, poderosas señales de seguridad y pertenencia. Cuando su respuesta a los sentimientos de otros es apropiada, sincera y de corazón, Usted desarrolla conexiones fuertes y de apoyo mutuo.

En el Trabajo: Las personas empáticas son mejores escuchando a los demás y encontrando lo que realmente está pasando o descubriendo la fuente de un problema. La empatía ayuda a desarrollar un campo nivelado de juego para la resolución de conflictos. Al proporcionar una respuesta empática, la gente le tendrá mayor confianza, sabrán que usted se preocupa por ellos, y tendrán la voluntad de negociar un compromiso o colaborar para llegar a una conclusión mutuamente satisfactoria.



Rango: Funcional**Interpretación:**

¿Se identifica bien con los sentimientos de otros? Su puntaje del SEI indica que usted generalmente se siente cómodo reconociendo y respondiendo apropiadamente a los sentimientos de otros. Si su puntaje está correcto, las personas probablemente lo vean como comprensivo y se sienten conectadas con usted. Tal vez se pierde de algunas oportunidades de mostrar empatía, o tal vez le gustaría responder aun más efectivamente. Tal vez algunas situaciones o emociones son incómodas o confusas para usted y por lo tanto no sabe como responder. Muchas veces la mejor respuesta es escuchar, así es que practique ser un oído atento y empático. Al desarrollar más su empatía podrá desarrollar relaciones aun más profundas y resolver problemas más efectivamente-y se siente bien estar conectado en un nivel mas profundo con las personas.

Sugerencias Para el Desarrollo

El aumentar la empatía comienza por reconocer que los sentimientos de las personas realmente importan. Una vez que Usted cree que los sentimientos son poderosos, reales y valiosos, Usted puede comenzar a aprender a leer y responder a los sentimientos de otros en una forma apropiada. La empatía requiere tanto reconocer los sentimientos en otros, identificar un sentimiento correspondiente en usted, y conectarlos en una forma abierta, sin prejuicios y enriquecedora. Los obstáculos principales de la empatía incluyen el tener prisa, devaluar las emociones como “irracionales” o “tontas”, tener miedo que los sentimientos lo van a abrumar, y negar el significado de la situación.

“¿Qué pasaría si yo...?” Una forma de desarrollar la empatía hacia otros es considerar lo que usted necesitaría y quisiera en situaciones diferentes. Cree una pila de tarjetas; al frente, escriba situaciones emocionales comunes (ejemplo: “Estoy perdido.” “Estoy solo.”, “Alguien que me importa está enojado conmigo.” “Creo que alguien está criticándome.”) Después, una tarjeta a la vez, imagínese en esa situación. ¿Cómo se sentiría? En la parte posterior de la tarjeta, conteste esta pregunta: Si alguien estuviera realmente preocupado por usted y su situación, ¿qué sentirían, dirían o harían? Para llevar este ejercicio más allá, haga duplicados de los frentes de sus tarjetas, y pida a otras personas que pongan sus respuestas en la parte de atrás. Esto puede ayudarle a ver que las personas tienen necesidades diferentes.

“¿Qué quiere?” Frecuentemente en las conversaciones, las personas se enfocan en lo que van a decir a continuación. Intente este enfoque alternativo. Cuando usted esté involucrado en una conversación con alguien, pregúntese qué estará sintiendo esa persona. Después pregúntese qué es lo esa persona quiere en verdad. Este proceso le ayudará a identificar los mensajes emocionales y las necesidades del individuo. Si tiene dificultad en descifrar lo que la persona está sintiendo, o si la persona está enviando mensajes en conflicto, intente lograr claridad preguntando, “¿Qué es lo que quiere?”



“Campamento de validación de reclutas” Cuando una persona expresa una opinión fuerte o preocupación, en vez de darle una solución o de tratar de desechar el sentimiento, practique el reconocer el sentimiento que la persona está expresando. Si el individuo dice “Yo no quiero hacer esta tarea,” trate de averiguar el sentimiento detrás de su respuesta y refleje los sentimientos en usted (por ejemplo, Usted podría decir, “A Usted no le gusta hacer esta tarea, ¿verdad?”) No lo arregle, ni lo resuelva o reaccione. Al hacer esto observe sus propias reacciones. ¿Quiere menospreciar o minimizar los sentimientos? ¿Quiere gritar? ¿Quiere terminar de una vez con eso? Este ejercicio le ayudará a manejar las fuertes emociones de ese individuo, y también a reflexionar sobre las respuestas poco empáticas que a veces pueda usar.

8. Perseguir Metas Nobles

Las metas nobles activan todos los demás elementos de la IE. La inteligencia emocional gana relevancia y poder cuando esta al servicio de nuestros compromisos más profundos. Así como nuestras prioridades personales moldean nuestras elecciones diarias, nuestras metas nobles moldean nuestras elecciones a largo plazo. Una meta noble es una aseveración breve e inspiradora de un propósito duradero. Nos da un sentido de dirección, una “estrella del norte” contra la cual podemos calibrar nuestros compases, y nos ayuda a alinear nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para mantener la integridad. El perseguir una meta noble va mucho más allá de la definición científica de inteligencia emocional - no sólo la inteligencia emocional, sino la sabiduría emocional. Una meta noble es poner su IE en acción.

Importancia: En la vida con frecuencia nos enfrentamos con compromisos en conflicto. La vida nos está jalando en múltiples direcciones y encontrar el balance parece imposible. Además, muchas veces estamos confundidos sobre qué es lo más importante. Nos enredamos en el momento. O nos quedamos atrapados en nuestros egos, defendiendo nuestro orgullo en lugar de resolver los problemas. El hacerse esta pregunta, “¿Quiero tener la razón o resolver el problema?” con frecuencia puede indicarnos si nuestros egos están demasiado involucrados. En estos momentos, una meta noble nos ayuda a reestablecer nuestra “brújula interna”, revisar nuestra dirección y evaluar nuestro progreso. Necesitamos una forma para medir lo que es importante basado en nuestros valores. Una meta noble nos provee de un sentido de propósito poderoso y duradero basado en nuestras mejores intenciones.

En el Trabajo: Al perseguir su meta noble en el trabajo, Usted desencadena su verdadera pasión y clarifica sus metas y objetivos. Su pasión y compromiso se convierten en un faro para los demás. Usted nunca se distrae de su visión a largo plazo, y por lo tanto hace decisiones éticas y conscientes que inspiran calidad y confianza.



Rango: Vulnerable**Interpretación:**

¿A veces se siente un poco perdido? Su puntaje del SEI indica que usted no ha desarrollado un sentido duradero de propósito en su vida. Si su puntaje está correcto, es posible que se encuentre desconectado del mundo a su alrededor, a veces aislado e inseguro de su rol en la vida. Tal vez ha estado yendo a toda prisa por la vida logrando metas que otros le han puesto. ¿O quizás usted no ve que tiene una elección en cuanto a la dirección de su vida? O quizás toda la noción de una meta noble no le parece tan importante como cuidar de sus propias necesidades. Si usted todavía no ha experimentado esto, en algún momento es probable que descubra que un profundo sentido de propósito es necesario para que usted pueda tener acceso al total de su potencial. Sin esta meta noble usted no sostendrá su motivación óptima y no será tan efectivo en influenciar a otros. Cualquiera que sea el nombre que usted escoja ponerle, el tener acceso a ‘un propósito más grande’ es la clave para lograr lo máximo en su vida. Cuando usted decida que el desarrollar una meta noble es de valor para usted, desé tiempo para reflexionar y planear. Una meta noble provee dirección para su vida, así es que vale la pena desarrollar una que le sea de valor por décadas.

Sugerencias Para el Desarrollo

Perseguir una meta noble requiere que Usted combine todos los demás aspectos de su inteligencia emocional: auto-consciencia activa, consideración cuidadosa de sus elecciones, optimismo poderoso, claridad acerca de su propia motivación, y compasión por los demás. Por lo tanto, el desarrollo de una meta noble requiere de una integración e involucramiento activos de las destrezas en las tres divisiones del modelo: Conózcase, Elíjase, Entréguese.

“Salón de la Fama” Construya un “Salón de la Fama” personal. ¿A quién en el mundo y en su vida desea imitar? Haga un libro o un póster con las fotos y descripciones incluyendo la cualidad que califica a cada persona para entrar a este honorable estatus. Ahora, escriba una oración en la portada del libro o en la parte superior del póster que capte el criterio de este Salón de la Fama (Sí fuera un Salón de la Fama para el béisbol, la oración podría decir, “Aquellos flexibles en cuerpo y mente, que batean como un cañón, corren como el viento, atrapan como un imán, juegan como equipo, y encarnan los ideales y el sentido del juego.”) Finalmente, considere lo que necesitará hacer para calificar para su propio salón de la fama, y actúe a partir de ello.

“La película de su vida.” Imagine que después de su muerte, un productor famoso oye la historia de su vida y decide hacer una película para inspirar a la próxima generación mostrándoles la diferencia que una persona puede hacer. Los niños del futuro sienten esperanza al ver la película; de hecho, se sienten profundamente inspirados a encontrar su propio sentido de propósito y de llevar al mundo a un mejor estado. A lo largo de varias semanas escriba respuestas pensadas y contemplativas a estas preguntas en su diario. ¿Cuál fue el poderoso mensaje de esta película? ¿Cómo fue que sus elecciones diarias dieron mucho más que la suma de las partes? ¿Cuál fue su legado?



Conclusión

Por favor piense sobre estos resultados y considere cómo se reflejan en su vida diaria. Esta es una herramienta de auto-evaluación, por lo que sus puntuaciones son un reflejo de cómo se ve Usted. Revise la exactitud de su auto percepción discutiendo los resultados con personas que lo conozcan bien. Muchas veces cuando las personas completan este tipo de instrumentos, se enfocan demasiado en los puntajes más bajos. Aunque esto puede ayudarle a llegar a tener más claridad sobre las áreas que le cuestan más trabajo desarrollar, sus fortalezas le pueden ayudar a hacer los cambios que desea. Enfóquese en sus fortalezas y utilícelas para construir un yo más reflexivo, colaborador y orientado hacia el futuro.

Sus tres fortalezas son:

- Ejercitar el Optimismo
- Activar la Motivación Intrínseca
- Navegar las Emociones

¿Cómo vive su vida una persona que es fuerte en estas áreas? ¿Cómo comparte esas fortalezas con otros? ¿Cómo las aprovecha para sacar “su mejor yo” adelante todos los días?

Esperamos que este reporte le haya ayudado a entender los resultados de su SEI; ayuda el discutir los resultados con un coach o con la persona que le administró el instrumento. Usted es bienvenido a contactarnos en Six Seconds para saber más sobre este modelo y nuestras herramientas en: www.6seconds.org

Felicitaciones por su decisión de explorar su inteligencia emocional - esperamos que enriquezca su vida personal y profesionalmente.



- Joshua Freedman, Massimiliano Ghini MBA, & Anabel Jensen, Ph.D.
Autores del Reporte de Desarrollo SEI

