

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capability

SEI STRENGTHS REPORT

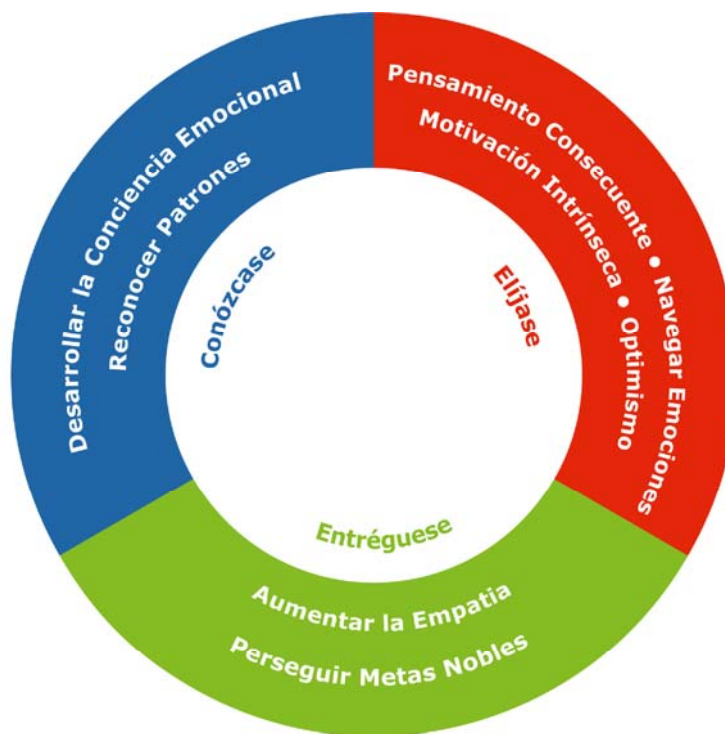
Perfil de Las Fortalezas de Sample Report

En: marzo 17, 2021

Sección 1: Introducción

Las habilidades figuran en un círculo porque se entremezclan y refuerzan entre sí. A medida que uno desarrolla y emplea una fortaleza que uno tenga en un área, facilita un crecimiento en las otras áreas. La inteligencia emocional (IE) es un conjunto de competencias que permiten coordinar lo que piensa y siente una persona para tomar decisiones óptimas. Si usted emplea su IE de manera efectiva, adquirirá un mayor discernimiento y más energía; básicamente, usted será más productivo/a. Además, usted adquirirá una mayor habilidad para comunicarse mejor, influir sobre otros y desarrollar relaciones más sólidas. Por esto, el Harvard Business Review declara que la inteligencia emocional es 'la clave para el éxito profesional' ¹. SEI está basado en el sencillo y práctico modelo Six Seconds de inteligencia emocional. Para activar la inteligencia emocional, uno primero se esfuerza por volverse más consciente (notando lo que uno hace), más intencional (haciendo lo que uno se propone), y con mayor propósito (haciéndolo por una razón).

La evaluación está dividida en tres categorías: **Conózcase** (tener consciencia de sí mismo), **Elijase** (actuar con intención), y **Entréguese** (vincular sus acciones con sus valores). Si usted se centra en estas áreas, tomará mejores decisiones, influirá sobre otros más efectivamente, adquirirá mayores destrezas para resolver problemas y desarrollará relaciones más enriquecedoras ². La figura de la derecha muestra ocho competencias específicas ubicadas en tres áreas o conjuntos principales de habilidades.



Sección 2: Su Perfil de Fortalezas SEI

La orientación de Six Seconds para promover el crecimiento/desarrollo se centra en las fortalezas de un individuo. Con frecuencia, cuando las personas toman una evaluación, se centran en sus puntuaciones más bajas. Aunque el hecho de volverse más consciente de las debilidades puede resultar útil, las fortalezas son las herramientas que verdaderamente ayudan a los individuos a lograr cambios significativos. Por lo tanto, Six Seconds le sugiere que se centre en sus fortalezas, que las ponga en acción diariamente para luego observar el logro y crecimiento significativo que haya alcanzado. Por estas razones, este perfil le da retroalimentación sobre sus fortalezas únicamente, con definiciones, razones, beneficios y aplicaciones para cada fortaleza que usted presente. Además, usted podrá obtener un perfil completo con descripciones detalladas de cada una de las ocho competencias y sugerencias para desarrollarlas, poniéndose en contacto con el profesional que le aplicó esta evaluación o con Six Seconds (www.6seconds.org).

FORTALEZAS SEI

Las tres áreas en las que obtuvo las tres puntuaciones más altas son:

1. Ejercitar el Optimismo
2. Activar la Motivación Intrínseca
3. Navegar las Emociones
 - ¿ Qué impacto ejercen estas fortalezas en su vida profesional? En su vida personal?
 - ¿ Cómo comparte usted estas fortalezas con las otras personas?
 - ¿ Cómo emplea usted estas fortalezas para sacar lo mejor de sí mismo/a cada día?
 - ¿ Cómo se relacionan/refuerzan estas tres fortalezas entre sí?
 - ¿ Hay ocasiones en las que estas fortalezas causan problemas?



Fortalezas más Alta: Ejercitar el Optimismo

Definición

Tener una perspectiva de esperanza y perseverancia.

Racional

El optimismo permite a las personas ver más allá del presente y apropiarse del futuro. Esta manera de pensar + sentir da a las personas el poder de incrementar exponencialmente el número de opciones disponibles. Una perspectiva optimista permite un análisis y un proceso de toma de decisiones que genera resultados productivos.

Beneficios

- Formar relaciones más positivas
- Desarrollar redes de apoyo más fuertes
- Generar opciones y oportunidades. Fomentar la innovación y la creatividad
- Adquirir una mayor capacidad de recuperación ante la adversidad
- Influir sobre otros de manera más efectiva

Aplicaciones

El optimismo le permite celebrar el éxito, asumir su responsabilidad personal por sus errores y encontrar soluciones. Emplee esta fortaleza siendo una persona que genere ideas, ayudándose y ayudando a otros a ver más allá de las opciones obvias para así generar un sinnúmero de posibilidades. Su optimismo le ayudará a contrapesar aquellos sentimientos de desesperanza e impotencia que con frecuencia paralizan a los demás. Además, el hecho de practicar esta habilidad le ayudará a reconocer cómo puede crecer como resultado de los desafíos que encuentre; el optimismo combate la adversidad. El optimismo es un aporte a la salud, al logro y la felicidad en general. Como ésta es una habilidad que es contagiosa, es importante compartir su optimismo con otros.

Comparaciones:



2da Fortaleza: Activar la Motivación Intrínseca

Definición

Derivar energía de los compromisos y valores personales, en vez de verse impulsado por recompensas extrínsecas.

Racional

Una adicción a refuerzos externos le pone a merced de otras personas. Aprovechar la Motivación Intrínseca significa desarrollar y utilizar los impulsores internos perennes, alineados con sus valores personales.

Beneficios

- Tomar decisiones basándose en las opciones existentes y en sus propios valores
- Escuchar a los demás sin dejarse influenciar excesivamente
- Crear su propia energía para perseguir metas
- Ser modelo para los demás

Aplicaciones

Es una habilidad significativa para desarrollar independencia. Los demás suelen respetar sus decisiones debido al compromiso que usted demuestra respecto a sus metas importantes, y esto desarrolla la colaboración y la interdependencia. Una fuerte Motivación Intrínseca indica que usted no necesita que otros lo/la validen, elogien o premien y que considerará a los otros como iguales. Para emplear esta fortaleza de la manera más efectiva, reduzca el número de ocasiones en las que busca refuerzos externos. Averigüe qué razones subyacen este deseo por obtener dichos refuerzos. Cuando sienta que se le está acabando la energía interna, ése será el momento para ponerse en contacto una vez más con su 'fuego interior'.

Comparaciones:



3ra Fortaleza: Navegar las Emociones

Definición

La habilidad de aceptar y ser dueño de la emoción existente, y de orientar o cambiar la emoción hacia una más productiva con base en la situación.

Racional

Con frecuencia se les dice a las personas que supriman sus sentimientos de ira, alegría o temor para así poder controlar sus emociones, y que eliminen dichos sentimientos en un proceso de toma de decisiones. No obstante, los sentimientos proporcionan conocimiento y energía, y constituyen el fundamento real de casi todas las decisiones. Esta competencia le permite manejar emociones a todo nivel y en múltiples situaciones, sin minimizarlas ni darles rienda suelta.

Beneficios

- Transformar las emociones en su núcleo en vez de consumir un exceso de energía 'controlándolas'
- Adquirir un mayor discernimiento y conocimiento de los sentimientos
- Sacar provecho de la energía que constituye un componente primordial de todas las emociones
- Convertir a las emociones en aliadas en vez de permitir que sean las enemigas

Aplicaciones

La manera más efectiva como puede utilizar esta fortaleza es continuar valorando las emociones (incluso honrándolas). Para esto se requiere darles la atención y el tiempo necesarios, ¡al igual que lo haría con un buen consejero! Apele a éstas y busque las razones subyacentes tras el sentimiento que experimenta. Cuando usted se fija en sus emociones tempranamente y con frecuencia, logra un mayor discernimiento. Adquiere una mayor percepción, más amplia y profunda. Usted también es capaz de refinar esa energía cruda para convertirla en una fuente focalizada de poder. A medida que continúe aplicando esta habilidad, observe cómo su habilidad para Navegar las Emociones le ayuda a incrementar su productividad y facilitar sus interacciones con otros.

Comparaciones:



Sección 3: Seguintes Pasos

SEI es una herramienta de autoevaluación. Los datos revelan un 'retrato' de usted al momento de tomar el SEI. Analice estos datos considerando varias preguntas:

- ¿ Es esto típico en usted?
- ¿ De qué manera surgen sus fortalezas al trabajar, en el hogar y al relajarse?
- ¿ De qué maneras puede usted acceder a sus fortalezas cuando esté experimentando estrés o ansiedad?
- ¿ Cómo pueden contribuir sus fortalezas para resolver problemas o realizar discusiones de manera más efectiva?
- ¿ Pueden ayudarle sus fortalezas a ser más flexible o creativo/a durante momentos de adversidad?
- ¿ Can you see ways to access your strengths when experiencing stress or anxiety?
- ¿ How might your strengths contribute to more effective problem solving or discussion making?
- ¿ Could your strengths help you be more flexible or creative when adversity surfaces?

Usted se puede beneficiar al discutir esta información con un amigo, colega o con un coach. Solicíteles reflexiones/percepciones sobre sus fortalezas. ¿De qué maneras, consideran ellos, emplea usted sus fortalezas al trabajar, relajarse o con su familia?

¿Cuál es un desafío que esté enfrentando actualmente en su trabajo o en su vida? ¿Posee una fortaleza que pueda emplear como ayuda ante esta situación? ¿Cuál es una medida que pueda tomar durante las siguientes 24 horas para poder usar una de sus fortalezas más plenamente? Usted puede aplicar sus fortalezas de IE en cualquier momento, formulándose la siguiente pregunta:

Pregúntese

¿Qué haría alguien que tuviera fortalezas en Ejercitar el Optimismo, Activar la Motivación Intrínseca, Navegar las Emociones?

O si usted estuviera aconsejando a un amigo que tuviera estas mismas fortalezas, ¿qué sugerencias/ideas le diría a esta persona que considerara? Para saber más sobre sus resultados SEI, ordene un informe completo que incluya explicaciones por teléfono o en persona. El informe completo contiene más de 20 páginas de interpretaciones y descripciones detalladas de cada una de las ocho competencias del modelo Six Seconds. Muestra en qué lugar figuran sus puntuaciones en las zonas de desempeño, en el rango que va desde Vulnerable hasta Experto/a. Y más importante aún, el informe completo proporciona al menos 20 técnicas y ejercicios prácticos para que usted pueda desarrollar sus competencias en IE.

Para ordenar el informe, póngase en contacto con el profesional que le aplicó esta evaluación:

John Dodds <john.dodds@6seconds.org>

O envíe su pedido por correo electrónico al personal de Six Seconds (quien publicó esta herramienta): staff@6seconds.org



Más Precedentes

La Evaluación Six Seconds Inteligencia Emocional (SEI) está basada en el modelo de Six Seconds sobre la inteligencia emocional; un modelo que fue diseñado para ayudarle a las personas a poner en acción su IE en sus vidas. El modelo consiste de ocho habilidades fundamentales divididas en tres áreas: **Conocerse**, **Escogerse**, y **Darse**. El hecho de establecer un compromiso por lograr estas tres acciones le ayudará a incrementar su autoconocimiento, elegir de manera consciente y ser socialmente más responsable. Además, usted incrementará su nivel de energía, tomará mejores decisiones, manejará sus reacciones de manera más apropiada e incrementará el grado de compromiso de quienes usted dirige.

La mayoría de las personas escucharon el término 'inteligencia emocional' por primera vez a raíz de la publicación del libro escrito por Daniel Goleman y que obtuvo gran éxito de ventas, titulado *La inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual*. En esa obra, Goleman presentó un argumento poderoso, planteando que factores como la autoconciencia, la autodisciplina y la empatía determinan el éxito personal y profesional. Empleó el trabajo de numerosos científicos y autores destacados que estaban realizando investigaciones para definir y medir las habilidades de la inteligencia emocional. Cuando Goleman estaba efectuando sus investigaciones para su libro, vio el enfoque Six Seconds y lo describió como el modelo para la enseñanza de IE ⁱⁱⁱ.

Con el propósito de ayudar a las personas a poner en práctica la teoría sobre inteligencia emocional, en 1997 Six Seconds desarrolló un modelo compuesto de tres partes. El modelo emplea el trabajo de Peter Salovey, Ph.D. (uno de los miembros de la junta consultiva de Six Seconds) y de John 'Jack' Mayer, Ph.D. quien definió la IE por primera vez como concepto científico, así como las investigaciones efectuadas por Caruso, Pert, Damasio, LeDoux, y BarOn. El objetivo del modelo es tomar los últimos conceptos e investigaciones sobre esta nueva ciencia que está emergiendo, e integrarlos en una estructura práctica que optimice la toma de decisiones, el manejo emocional, la responsabilidad, confiabilidad y efectividad personal.



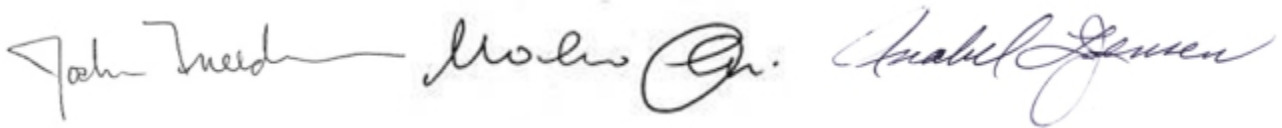
Conclusión

Six Seconds espera que este informe le haya ayudado a comprender sus resultados SEI. Puede ponerse en contacto con Six Seconds para obtener más información sobre este modelo y nuestras herramientas: www.6seconds.org

Le felicitamos por haberse decidido a explorar su inteligencia emocional; enriquecerá su vida personal y profesionalmente.

- En nombre del Equipo Six Seconds,

Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen



- i) Harvard Business Review, Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda, Abril 2003
- ii) Freedman, Ghini, Fiedeldey-Van Dijk (2005). White Paper: Emotional Intelligence and Success, Six Seconds.
- iii) En La inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual, Goleman escribió sobre Autociencia, el currículum para escuelas de Six Seconds: 'La Autociencia es pionera, es una precursora temprana de una idea que se está diseminando de costa a costa en las escuelas.... Una lista de los contenidos de Autociencia concuerda casi punto por punto con los ingredientes de la inteligencia emocional... Si estuviera vivo hoy día, Aristóteles, quien se interesó tanto por la destreza emocional, ciertamente estaría de acuerdo.' Él también denominó el programa 'un modelo para la enseñanza de inteligencia emocional'

