



Inteligencia Emocional  
2019  
Privado y Confidencial  
Norma: Mexico 2017

# Tabla de Contenidos

- 3**    **Introducción**
- 6**    **Gráfico Circular**
- 7**    **Gráficos de Resumen**
- 8**    **Puntaje Global**
- 9**    **Bienestar**
  - Felicidad
  - Optimismo
  - Auto-Estima
- 13**   **Auto-Control**
  - Regulación de la Emoción
  - Control de Impulsos
  - Control del Stress
- 17**   **Emocionalidad**
  - Empatía
  - Percepción Emocional
  - Expresión Emocional
  - Vínculos
- 22**   **Sociabilidad**
  - Control de Emociones
  - Asertividad
  - Conciencia Social
- 26**   **Facetas independientes**
  - Adaptabilidad
  - Auto-motivación

Este informe le proporciona información y orientación que puede ayudarle a llegar a ser más consciente de su inteligencia emocional. Le proporciona una base para actividades de desarrollo y formación.

Antes de continuar, por favor lea esta introducción. Le proporcionará la información necesaria para comprender su informe y actuar sobre él.

## ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué es importante?

¿Cómo nos entendemos a nosotros mismos y a los demás? ¿Cómo afrontamos relaciones cruciales? Estos son asuntos presentes en cualquier aspecto de nuestra vida familiar, social y laboral.

Gran parte de nuestro éxito en el trabajo está basado en nuestras habilidades, nuestro conocimiento y nuestras experiencias, pero otra parte depende de cómo nos relacionamos con nuestros compañeros, superiores, subordinados, proveedores y clientes. Necesitamos entendernos a nosotros mismos y la impresión que causamos a los demás, así como comprender la forma de ser de otras personas. Podemos usar este conocimiento para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional no trata sobre ser amable o blando, sino que implica interactuar eficazmente con otras personas para realizar un trabajo o para alcanzar el tipo de vida que queremos.

La inteligencia emocional es importante en áreas de trabajo tan variables como liderazgo y gestión, equipos y proyectos y todo tipo de relaciones con clientes. También afecta a nuestra vida familiar y social.

El Cuestionario de Inteligencia Emocional de Thomas International mide nuestra comprensión de nosotros mismos y de los demás y nuestra capacidad para usar este conocimiento para alcanzar nuestras metas.

## Puntuaciones

Sus puntuaciones se clasifican en tres categorías:



El uso de la palabra 'media' no implica que usted pueda alcanzar o no buenas o malas puntuaciones en este cuestionario. Los porcentajes indican cómo ha respondido en comparación con las personas que completaron el cuestionario durante su desarrollo.

No hay un modo correcto o incorrecto de usar la inteligencia emocional. Hay implicaciones positivas y negativas para todas las diferentes puntuaciones de este cuestionario y se explican en el informe.

## Cómo pensar en su informe

Cuando piense en las puntuaciones y en los comentarios, póngalos en el contexto de su vida y su trabajo. Hágase preguntas como: ¿qué estoy intentado conseguir?; ¿dónde tengo problemas en las relaciones con otras personas?; ¿qué aspectos de mi inteligencia emocional son particularmente importantes en mi vida personal y laboral?

Las puntuaciones del Cuestionario de Inteligencia Emocional de Thomas tienden a ser estables en el tiempo, tan estables como su personalidad básica. Pero, al igual que su personalidad básica, los diferentes acontecimientos en el trabajo y en la vida pueden hacer que ciertos aspectos de su inteligencia emocional fluctúen, por tanto las puntuaciones de este informe no son algo inalterable. Estas puntuaciones le ayudarán en su propia evaluación de la eficacia con la que interactúa con los demás. Se debería ver este informe como el inicio de una investigación que puede dar como resultado una comprensión mejorada de cómo interactuar con otras personas, lo que tendrá beneficios tanto en su vida social como en su rendimiento profesional.

## Usos

El Cuestionario de Inteligencia Emocional de Thomas se usa para diferentes propósitos, como pueden ser:



Es importante que entienda por qué se le ha pedido que rellene el Cuestionario de Inteligencia Emocional de Thomas y cómo se usarán las puntuaciones para su propio beneficio.

Este informe ha sido producido por el sitio web de Thomas International. Para más información visite <http://thomasinternational.es>

El Cuestionario Emocional de Thomas fue desarrollado por K.V. Petrides (Institute of Education, University of London) y Adrian Furnham (University College London). Está basado en la teoría del rasgo inteligencia emocional descrita por Petrides (2001), Petrides, Furnham y Frederickson (2004) y Petrides, Furnham y Mavroveli (2007).

## Puntuaciones de los factores

A continuación verá sus puntuaciones en los cuatro factores del cuestionario Thomas de Inteligencia Emocional. El rasgo inteligencia emocional (rasgo IE) comprende cuatro categorías ('bienestar', 'autocontrol', 'emocionalidad' y 'sociabilidad') que ayudan a resumir las puntuaciones de la persona en las 15 facetas diferentes. Representan un nivel de medida más general que el de las facetas, pero más detallado que el del rasgo global IE. El equilibrio entre los diferentes niveles de medida (faceta – factor – global) abarca tanto la superficialidad como la profundidad. En el nivel faceta las descripciones son detalladas, mientras que en el nivel global son más generales. El nivel factor proporciona un nivel útil de medida y descripción intermedias.

## Puntaje Global

La puntuación del factor global le proporciona una imagen de su función emocional general. Esto significa que le dará una visión de su propia capacidad para comprender, procesar y usar la información sobre sus emociones y sobre las de los demás en su día a día. Es importante hacer notar que la puntuación global es muy general. Está compuesta de las puntuaciones más específicas de los factores y por las puntuaciones mucho más detalladas de las facetas. Estas puntuaciones están incluidas en una parte posterior de este informe, con comentarios resaltando las fortalezas y las áreas de desarrollo así como las estrategias que puede adoptar. Por favor, remítase a las escalas de factores y facetas para información más detallada sobre ciertos aspectos de su función emocional general.

## Antecedentes

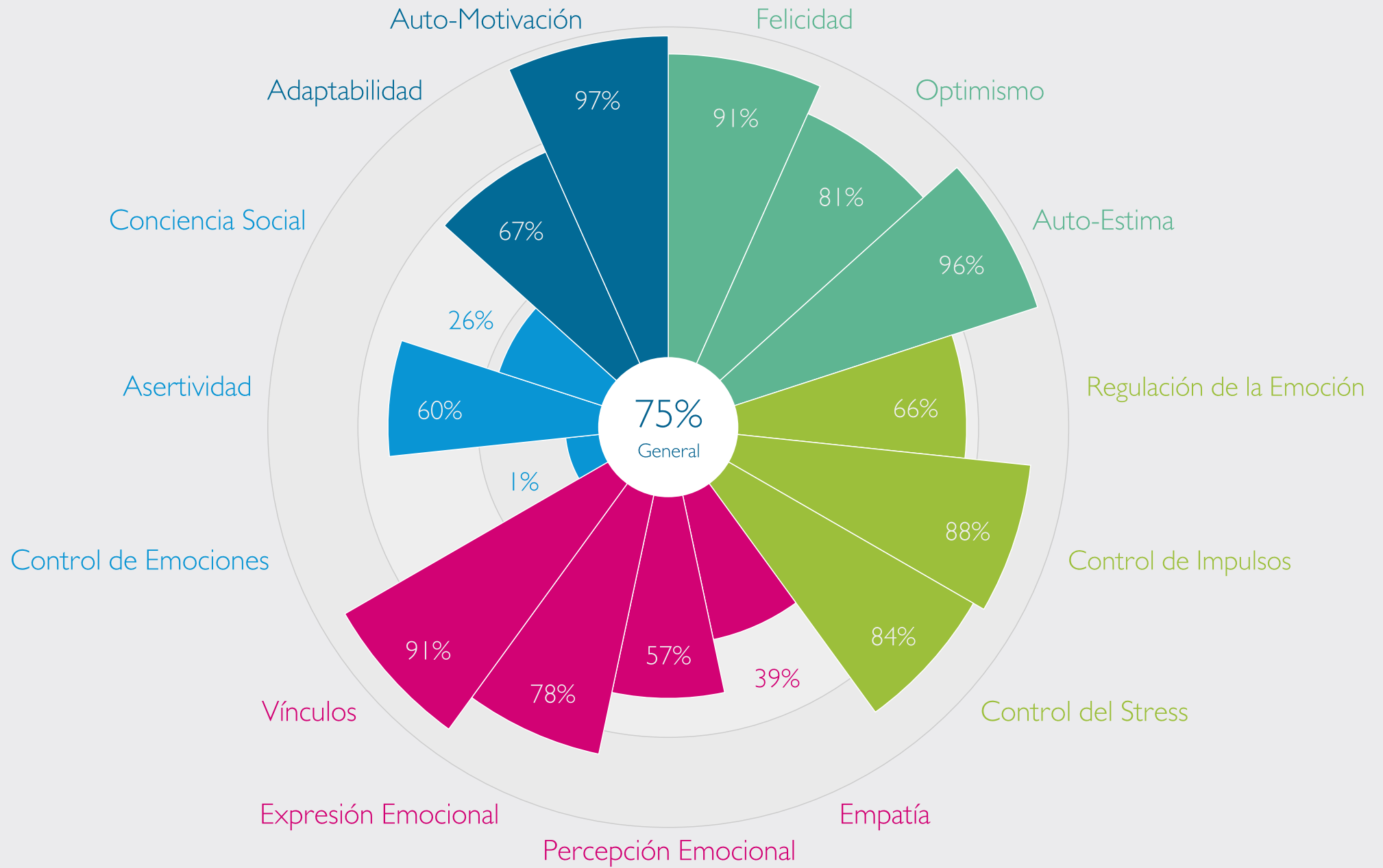
Este informe está basado en sus respuestas al cuestionario, por lo que refleja lo que piensa sobre sí mismo. Sus puntuaciones han sido comparadas con las respuestas de una muestra representativa de población y se presenta en forma de cuatro Factores, compuestos por un total de quince Facetas.

También hay dos Facetas independientes que no pertenecen a ningún Factor:

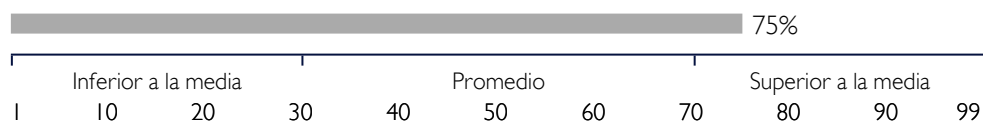
AdaptabilidadAutomotivación



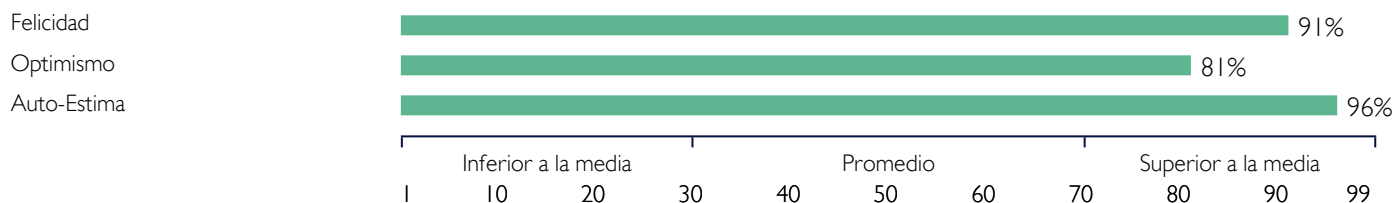
Ver la Guía interactiva completa  
en línea sobre TEIQue en  
[www.thomasinternational.net](http://www.thomasinternational.net)



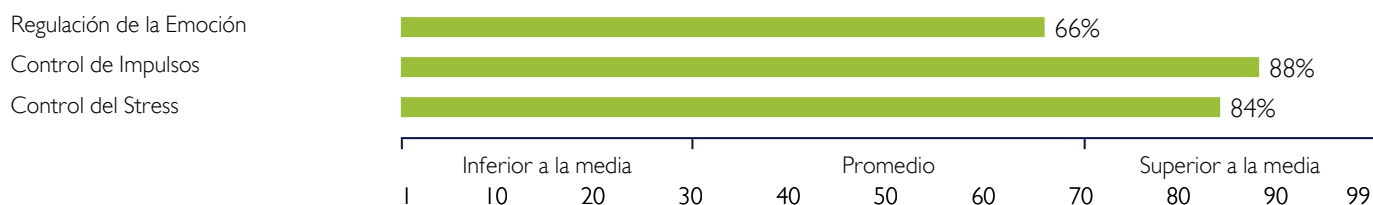
Factor global



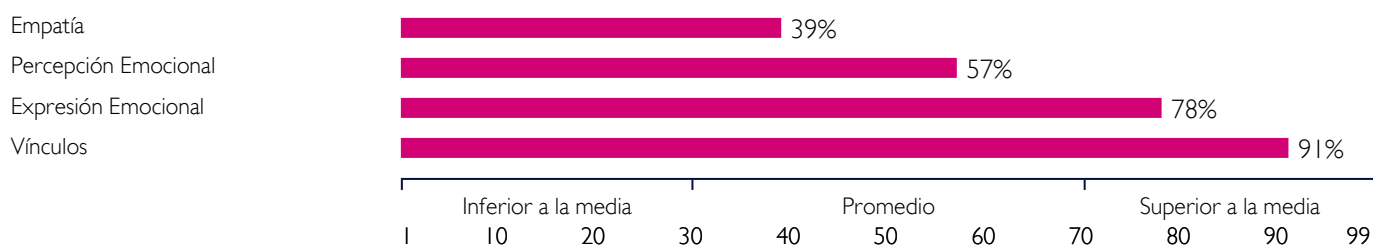
Factor Bienestar



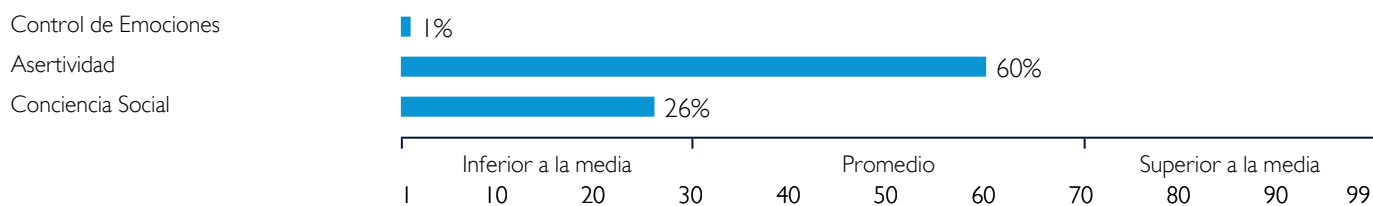
Factor Autocontrol



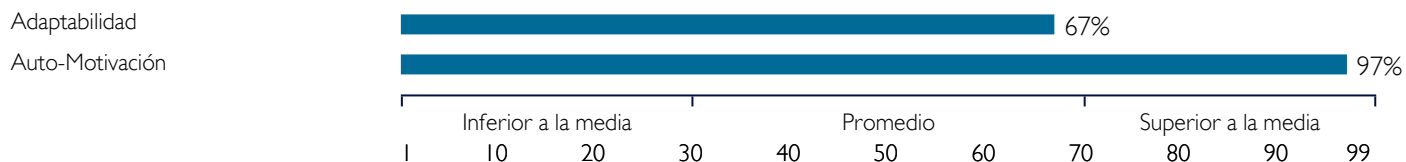
Factor Emocionalidad



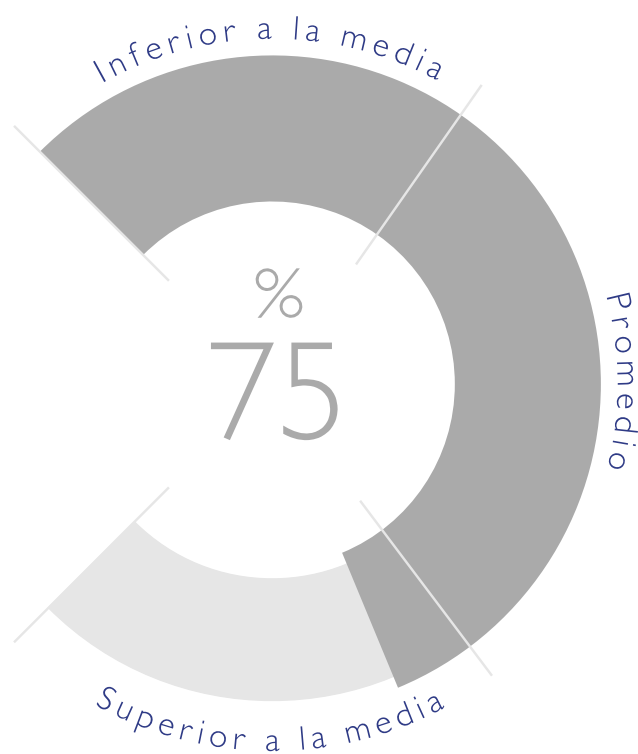
Factor Sociabilidad



Facetas Independientes



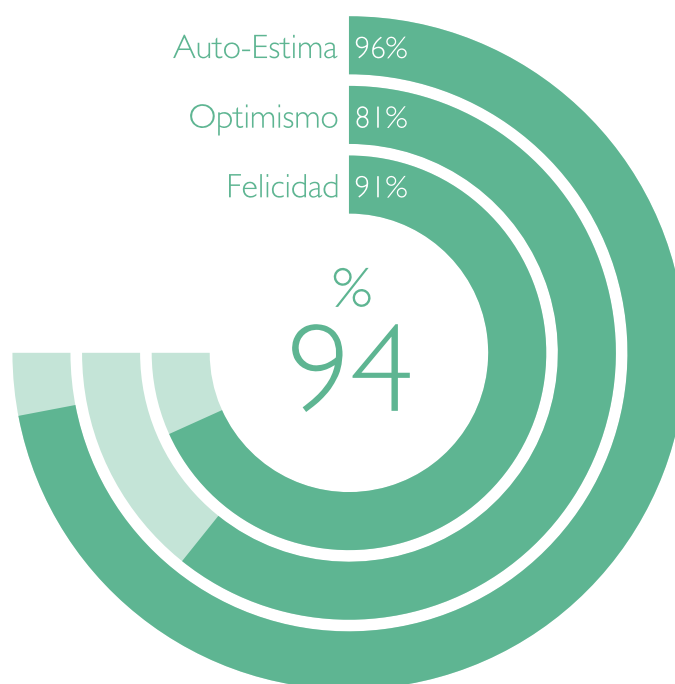
## FACTOR GLOBAL



### La puntuación del factor global le proporciona una imagen de su función emocional general.

Esto significa que le dará una visión de su propia capacidad para comprender, procesar y usar la información sobre sus emociones y sobre las de los demás en su día a día. Es importante hacer notar que la puntuación global es muy general. Está compuesta de las puntuaciones más específicas de los factores y por las puntuaciones mucho más detalladas de las facetas. Estas puntuaciones están incluidas en una parte posterior de este informe, con comentarios resaltando las fortalezas y las áreas de desarrollo así como las estrategias que puede adoptar. Por favor, remítase a las escalas de factores y facetas para información más detallada sobre ciertos aspectos de su función emocional general.

## Factor Bienestar



### Este factor describe su bienestar general.

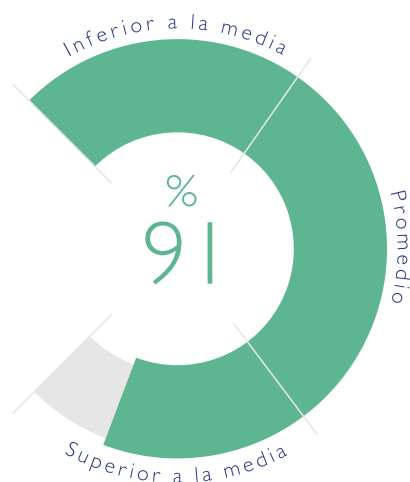
Se compone de tres facetas:

**Felicidad:** en qué grado se siente bien y contento con el presente;

**Optimismo:** en qué grado es positivo sobre el futuro;

**Autoestima:** en qué grado es seguro de sí mismo y sus niveles de amor propio.

Con el fin de aprender más sobre aspectos específicos de su perfil global, por favor consulte las facetas individuales mencionadas. Esto le permitirá localizar fortalezas y áreas de desarrollo determinadas.



La felicidad es un término usado frecuentemente. Este informe usa una definición específica:

La felicidad mide estados emocionales agradables en el presente.

Es diferente a la faceta optimismo, que mide cómo ve el futuro. Cómo ve su pasado puede indicarse con un término como satisfacción con su vida.

Por tanto, la faceta felicidad mide cuál es su estado natural en este aspecto. Obviamente los acontecimientos específicos pueden afectar momentáneamente a su felicidad pero, en un momento dado, ¿está usted normalmente alegre y contento o está insatisfecho e infeliz?.

# Felicidad

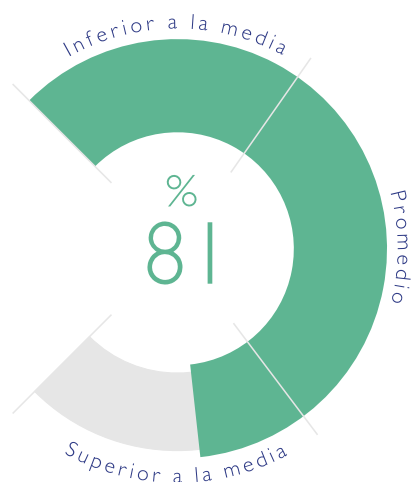
## Puntuaciones por encima de la media

Su respuesta sugiere que se siente más alegre y contento consigo mismo que la mayoría de personas. Este sentimiento afecta a su vida personal y laboral.

La felicidad es buena para usted, le ayuda a sentirse bien y puede influir en su salud física. La felicidad es contagiosa, los clientes y los amigos prefieren hablar con gente alegre.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Intente tener paciencia y escuchar a las personas que no están tan naturalmente felices como usted. Esto es particularmente importante si trabaja en un equipo.
- Algunas personas ven la alegría en cualquier circunstancia como un signo de que se están tomando las cosas demasiado a la ligera. Sus acciones podrían parecerle a otras personas como ingenuas y sugerir que no ha entendido lo que realmente está pasando.
- No deje que su felicidad natural le impida ver los problemas o las señales de peligro.



Mientras que la felicidad se centra en los estados emocionales placenteros en el presente, el optimismo mide hasta qué punto vemos el futuro positivamente.

Este tipo de medida es aplicada todo el tiempo cuando hablamos sobre un tipo de persona que ve el vaso medio lleno o que ve el vaso medio vacío.

# Optimismo

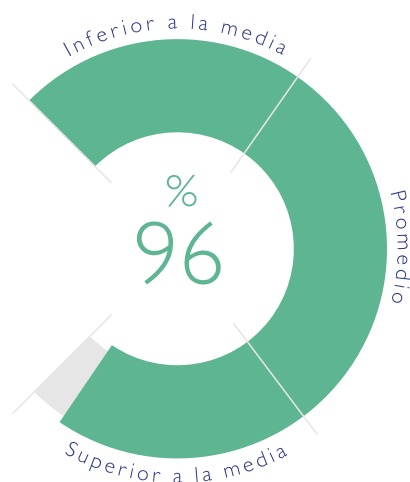
## Puntuaciones por encima de la media

Su puntuación indica que es más positivo sobre el futuro que la mayoría de personas y bien puede ser conocido por su punto de vista positivo. En situaciones confusas tenderá a ver el lado positivo y las oportunidades en vez de ver las amenazas.

Afronta las dificultades con la firme creencia de que va a solucionarlas. Está en posición de proporcionar la energía positiva a un grupo de personas cuando se enfrenten a un proyecto difícil. Puede motivar a otros a través de su optimismo.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Su puntuación sugiere que puede ser poco realista y demasiado positivo. Puede dejar a un lado las dificultades y asumir que se tienen que alcanzar los objetivos, incluso si la evidencia refleja problemas reales. En el trabajo esto significa que puede dar una idea equivocada a los demás al minimizar los posibles problemas. A los managers no les gustan las sorpresas desagradables, especialmente si se les ha asegurado que todo va bien. En casa, puede no prestar atención a los miedos reales de su familia y amigos sobre el futuro.
- Su optimismo puede desdeñar a personas que están experimentando dificultades. Simplemente decir: "Las cosas se van a arreglar por sí solas" puede hacer ver que no les está tomando en serio. Puede perder información importante: el pesimismo de estas personas podría estar causado por problemas laborales o personales reales que podrían mejorar, pero que también pueden llegar a ser más serios si no se arreglan.
- Trate de tener personas menos optimistas en su equipo en el trabajo, o hable con este tipo de personas cuando vaya a tomar una decisión personal. Ellos equilibrarán el enfoque natural que usted tiene. Ocasionalmente pueden irritarle, pero pueden prevenirle de cometer errores graves.



La autoestima mide cómo se valora a sí mismo: sus capacidades, sus logros y otros aspectos de su vida.

La baja autoestima a menudo se usa como una excusa para los errores o para los comportamientos socialmente inaceptables. Hay cierto grado de verdad en esta interpretación: la autoestima es un importante conductor de logros y bienestar.

Los buenos niveles de autoestima son importantes en todos los aspectos de nuestra vida y los niveles muy bajos pueden causar problemas en su bienestar. No obstante, incluso aquí la situación no es absoluta. Las personas con bajos niveles de autoestima pueden realizar bien trabajos exigentes, crear relaciones satisfactorias y disfrutar sus vidas. Un nivel demasiado alto de autoestima puede causar tantos problemas como un nivel muy bajo.

# Auto-Estima

## Puntuaciones por encima de la media

Tiene una visión muy positiva de sí mismo y de sus logros. Parece ser más feliz que la mayoría de personas con lo que le ha dado la vida, con lo que ha conseguido en el trabajo y con quién es. Esto sugiere que tiene una visión sana de la vida y que no es propenso a preocupaciones contraproducentes o a falta de confianza.

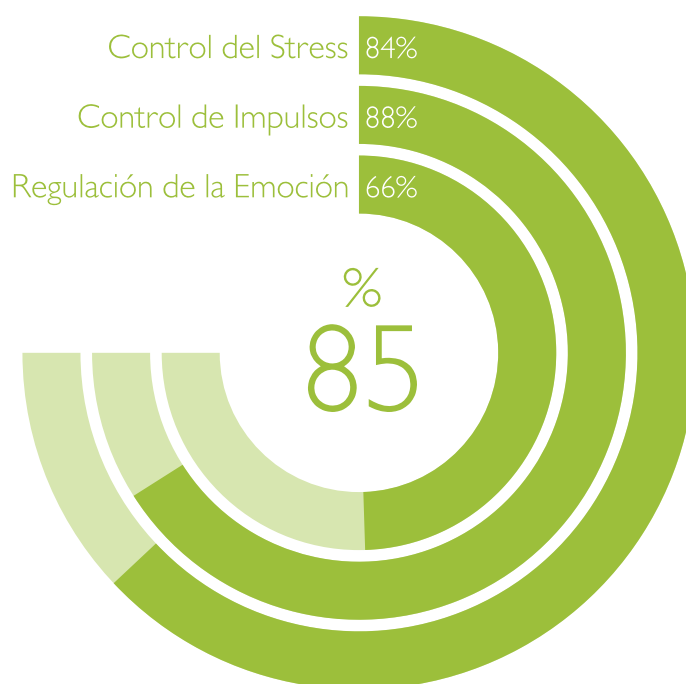
Será bueno en trabajos en los que tenga que defender sus opiniones y tomar decisiones rápidas, y tendrá un efecto positivo en los que le rodean. Se ha argumentado que la alta autoestima es uno de los aspectos que contribuyen a un liderazgo eficaz, aunque debe estar unido a otras habilidades y cualidades personales.

La alta autoestima generalmente en una cualidad humana positiva.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Su confianza en sí mismo puede hacer que parezca arrogante y esto puede causar que sus compañeros desconfíen de usted.
- Puede no ser consciente de las debilidades que indudablemente tiene. Puede pensar que no tiene necesidad de perfeccionar sus habilidades o de consultar a otras personas que complementen su conjunto de habilidades.
- Asegúrese de escuchar las opiniones de los demás, especialmente en asuntos que les afecten personalmente. Le pueden proporcionar información e ideas útiles que no tenía. Si ignora a otras personas, éstas pueden dejar de contar con usted.

## Factor Autocontrol



Este factor describe cómo regula la presión externa, el estrés y los impulsos.

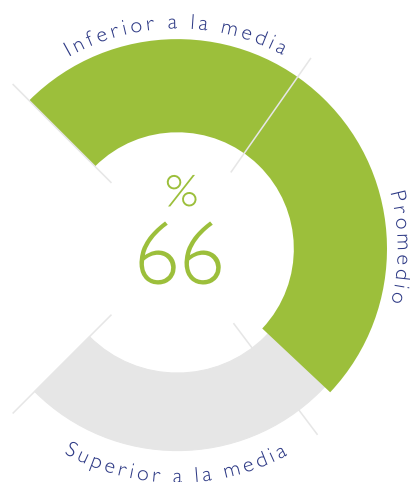
Se compone de:

**Regulación emocional:** su capacidad para regular sus emociones, permanecer centrado y mantenerse calmado en situaciones irritantes;

**Control de la impulsividad:** si piensa antes de actuar, si se rinde a sus impulsos, o si toma decisiones precipitadas;

**Gestión del estrés:** cómo gestiona la presión y el estrés.

Con el fin de aprender más sobre aspectos específicos de su perfil global, por favor consulte las facetas individuales mencionadas. Esto le permitirá localizar fortalezas y áreas de desarrollo determinadas.



La regulación emocional mide cómo controla sus sentimientos y sus estados internos a corto, medio y largo plazo. La expresividad emocional, otra faceta de este informe, mide cómo comunica sus sentimientos y emociones a los demás. Estas dos áreas se afectarán mutuamente; qué siente y piensa puede afectar a su forma de actuar. Pero la regulación emocional se centra en sus estados internos en lugar de en su expresión externa.

La regulación emocional se enfoca hacia asuntos tales como su capacidad para permanecer calmado y centrado incluso en situaciones desagradables. Los pensamientos negativos y las emociones perjudiciales bloquean nuestra concentración y afectan a nuestro rendimiento. Las que se ven cómo emociones positivas pueden ser tan perjudiciales como las negativas. Por ejemplo, usted puede llegar a estar demasiado contento o excitado para pensar claramente: estos sentimientos pueden hacerle llegar a conclusiones precipitadas en vez de considerar todos los factores de un problema. Pensar demasiado en la forma en la que las emociones nos han afectado puede hacer que un problema empeore, en lugar de mejorar.

# Regulación de la Emoción

## Puntuaciones en la media

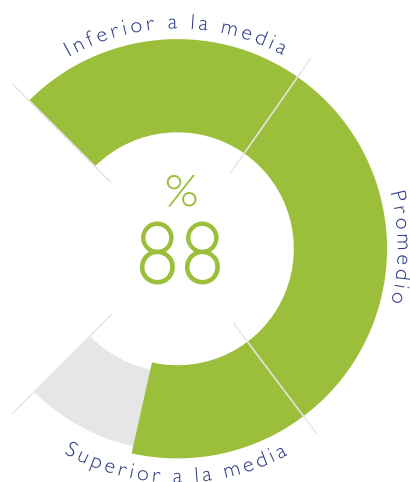
Es capaz de controlar sus emociones y permitirles desarrollarse internamente tan bien como la mayoría de la gente.

Esto le permite permanecer centrado y calmado. Puede evitar los efectos negativos en su estado interior que se producen cuando las emociones se descontrolan en situaciones estresantes y de confrontación.

Sus respuestas indican que ocasionalmente experimentará emociones descontroladas. Éstas pueden manifestarse en su comportamiento, pero no en una manera extrema. Éste es un buen balance: ser controlado, pero permitiendo que la emoción afecte adecuadamente a su pensamiento.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Puede ser crítico con aquellas personas a quienes les afectan las emociones y lo demuestran. Este tipo de personas puede expresar los aspectos emocionales de un problema más rápidamente que alguien que es muy controlado.
- La emoción es importante en nuestro proceso individual de toma de decisiones. Permitir que los sentimientos viscerales influyan en su pensamiento puede ayudar a acortar el tiempo empleado para tomar una decisión importante.



Esta faceta mide la forma característica en que actuamos: con previsión y planificación o rápidamente y sin pensar.

Nos enseñan a pensar antes de tomar decisiones o actuar. Se supone que sopesamos las evidencias y los argumentos, aunque el trabajo y la vida cambian tan rápido que no siempre hay tiempo para considerar detenidamente las cosas, por lo que las decisiones deben tomarse basadas en información incompleta. En ocasiones es más importante actuar que valorar las opciones. Muchas personas admitirán, cuando se sienten presionadas, que a veces actúan instintivamente, por creencias preexistentes, por impulso o por razones que les resultan difíciles de explicar.

Muchos líderes dicen que una de sus funciones más importantes es tomar decisiones rápidamente, basadas en evidencias mínimas. Alegan que tomar una decisión y actuar es normalmente mejor que quedarse sentado y analizar demasiado una situación.

Tanto considerar las cosas como actuar por impulsos tienen sus aspectos positivos y negativos.

# Control de Impulsos

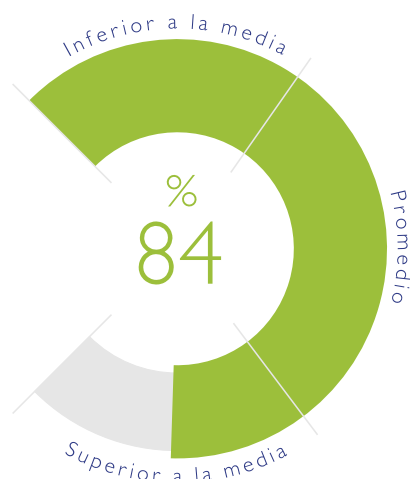
## Puntuaciones por encima de la media

Prefiere planear con antelación, tomarse su tiempo para recopilar información y evaluar los argumentos antes de decidir cualquier curso de acción. Puede controlar sus impulsos, para hacer las cosas sin una razón elaborada, mejor que la mayoría de personas.

Disfrutará en puestos donde exista suficiente información, pericia y tiempo para meterse de lleno en los datos y elaborar un argumento cuidadosamente. En la vida personal querrá sopesar los riesgos y las implicaciones de cualquier curso de acción.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Se arriesga a la 'parálisis por el análisis'. Esto supone verse tan envuelto en buscar la evidencia que nunca llega a una decisión.
- No puede tener certeza absoluta antes de actuar o de tomar cada decisión. Los problemas en los negocios rara vez tienen una única solución correcta. Resultaría extraño si trata cada decisión de su vida privada como si fuese un experimento científico.
- Si le encanta planificar, entonces asegúrese siempre de tener cerca de usted a una o más personas que sean más impulsivas. Reconozca que la forma de pensar de esas personas no es incorrecta o despreocupada, sino simplemente diferente, una manera complementaria de enfocar el mismo problema.
- Planificar reduce el riesgo, pero puede hacer que se pierdan oportunidades.



La gestión del estrés mide cómo maneja la presión y el estrés. Estos son aspectos ineludibles del trabajo y de la vida familiar. Una cierta cantidad de presión es esencial para alcanzar lo que queremos y disfrutar de muchas actividades. Pasar de cierto punto de presión y estrés tiene efectos psicológicos y físicos que nos impiden trabajar a nuestro mejor nivel, encontrar placer en nuestra vida o, en casos extremos, mantenernos sanos.

Muchas personas intentan desarrollar formas de hacer frente a la presión y esta faceta examina si usted siente que puede afrontarla.

El estrés ha recibido mucha atención en los últimos años. Existen muchos libros y cursos de formación que describen métodos para llevar la presión de una forma más saludable, incluyendo métodos para priorizar en el trabajo y técnicas de relajación.

# Control del Stress

## Puntuaciones por encima de la media

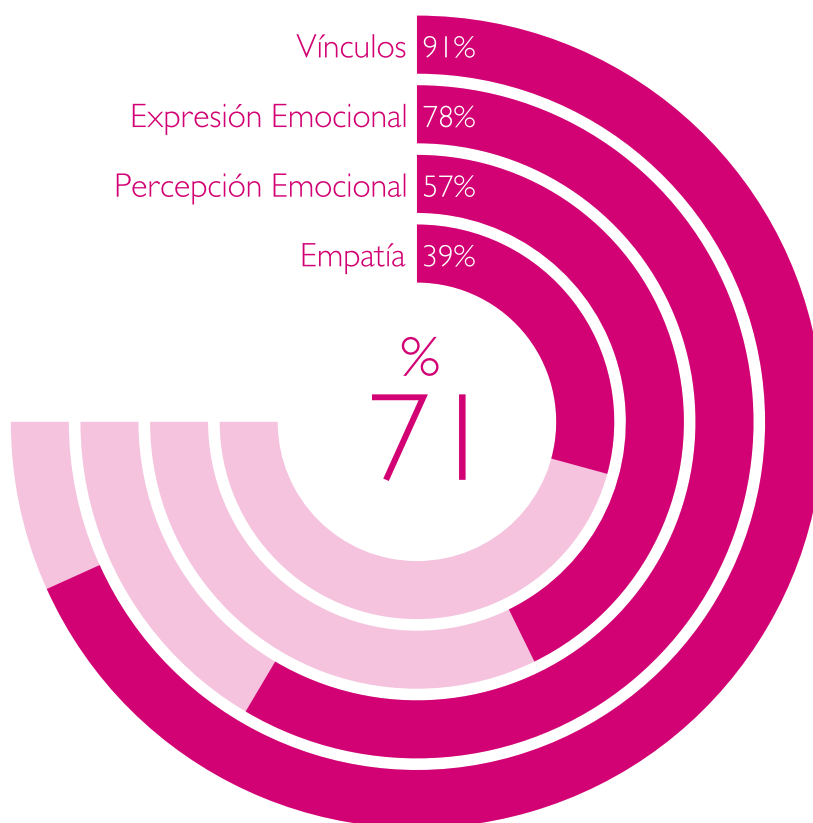
Su puntuación indica que ha desarrollado mecanismos que le permiten manejar la presión de manera calmada y efectiva. En comparación con los demás, es menos probable que usted se queje de su carga de trabajo y de su programación.

Está particularmente ajustado a trabajar en proyectos con fechas límite ajustadas, con conflictos de prioridades, con un amplio número de personas reclamando su atención y con decisiones urgentes. También será capaz de hacer frente a muchas demandas en su vida privada.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Asegúrese de distinguir entre gestionar eficazmente el estrés e ignorarlo. Ignorar el estrés le creará problemas en el futuro.
- Puede verse a sí mismo como poco comprensivo con las personas que gestionan mal el estrés. Si usted dirige, conoce o vive con personas así, esté atento a los signos de estrés. Cuando alguna persona muestre esos signos, hable sobre este tema con ella y ayúdela a planear acciones.

## Factor Emocionalidad



Este factor describe su capacidad para percibir y expresar emociones y cómo las usa para desarrollar y mantener relaciones con los demás.

Se compone de:

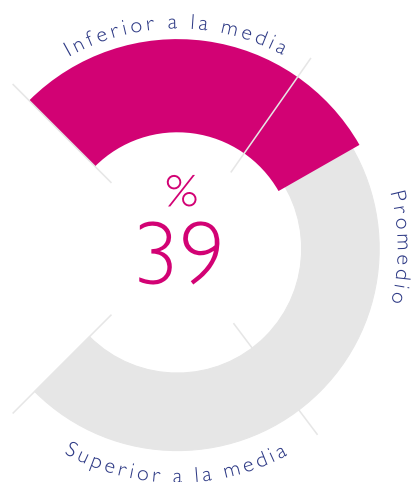
**Empatía:** su capacidad para comprender los puntos de vista de otras personas y para tener en cuenta sus sentimientos;

**Percepción emocional:** su capacidad para comprender sus propias emociones y las de los demás;

**Expresividad emocional:** su capacidad para expresar sus emociones;

**Relaciones:** su capacidad para crear y mantener relaciones plenas tanto dentro como fuera del trabajo.

Con el fin de aprender más sobre aspectos específicos de su perfil global, por favor consulte las facetas individuales mencionadas. Esto le permitirá localizar fortalezas y áreas de desarrollo determinadas.



Esta faceta mide si comprende los puntos de vista de otras personas y sus razones para sentirse y actuar de la manera en que lo hacen. También examina en qué medida tiene en cuenta los motivos y sentimientos de los demás cuando considera cómo responderles.

Si comprende por qué alguien actúa o siente algo, usted está en una mejor posición para comunicarse eficazmente con esta persona.

Por lo tanto, la empatía es un elemento clave en los roles de trabajo, desde mando y supervisión hasta venta y atención al cliente. También ayuda en las relaciones personales.

La empatía es importante con los compañeros de trabajo. Comprender las razones que tiene una persona para hacer algo puede evitar malentendidos y discusiones en el trabajo. Las personas a menudo se atribuyen las causas negativas unas a otras.

La empatía no implica acuerdo o simpatía. Puede llevarle a juzgar a alguien más severamente porque usted se ha puesto en su lugar y ve que él no piensa rigurosamente, que sus motivos son discutibles o que sus razones para actuar son en cierto modo inadecuadas.

La empatía tiene inconvenientes: puede llevarle a centrarse en individuos y en sus asuntos, en vez de en el objetivo que tiene en mente o en tener una visión más global.

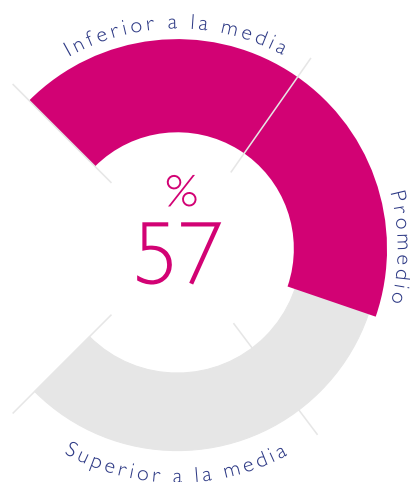
# Empatía

## Puntuaciones en la media

Sus puntuaciones sugieren que tiene en cuenta los puntos de vista y los sentimientos de los demás tanto como la mayoría de la gente.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Procure no ser incoherente: mostrar empatía y a continuación dejar de hacerlo. La coherencia es importante en las buenas relaciones y en la buena gestión.
- Las personas difieren en su grado de empatía. Trate de no juzgar a la gente muy empática como débiles o a las personas que puntúan bajo en esta faceta como incomprensivas.



La percepción emocional mide su 'alfabetismo' emocional: capacidad para comprender tanto sus sentimientos emocionales como los de otras personas. La empatía mide la facilidad que tiene para ponerse en el lugar de otra persona, la expresividad emocional es su capacidad para hacer que sus emociones se entiendan claramente; sin embargo, la percepción emocional examina su capacidad para reconocer las emociones en cualquier situación.

Las investigaciones reflejan que la incapacidad para reconocer emociones, junto a la falta de sensibilidad hacia situaciones sociales (que se mide en la faceta conciencia social), puede causar un comportamiento antisocial y discusiones evitables. Esto puede dificultar la eficacia organizacional y la felicidad en las relaciones, entre otras cosas. La percepción emocional contribuye al buen funcionamiento de cualquier grupo de personas.

# Percepción Emocional

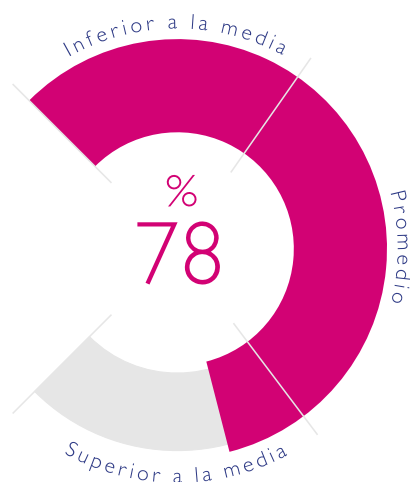
## Puntuaciones en la media

Su puntuación sugiere que es tan bueno comprendiendo sus sentimientos y los de los demás como la mayoría de personas. No obstante, hay ocasiones en las que puede sentirse emocionalmente confuso, incapaz de descifrar las señales emocionales de otras personas y quizás se sienta inseguro sobre lo que realmente siente.

No corre el riesgo de trasladar todos los problemas a términos humanos o emocionales e ignorar otros aspectos importantes de la vida laboral y social.

A continuación le proponemos un tema sobre el que puede reflexionar y trabajar.

- Existen ocasiones en las que no puede descifrar los sentimientos de otra persona. Reconózcalo y acéptelo y haga más preguntas hasta que esté seguro. Sacar conclusiones precipitadas es peligroso.



La faceta regulación emocional concierne al control de sus estados internos. En cambio esta faceta, expresividad emocional, mide cómo de elocuente es al comunicar sus emociones a los demás.

Expresamos las emociones de muchas maneras diferentes: mediante nuestras expresiones faciales, mediante nuestras posturas y acciones corporales; mediante palabras escritas y habladas. Podemos expresar nuestras emociones a propósito para crear un efecto deseado, o de manera natural sin deliberación.

La emoción no es una cuestión secundaria en el trabajo o fuera de él. Contribuye a la cultura de trabajo, a la resolución de problemas, a la motivación, a la confianza y a la construcción de equipos eficaces. Ser capaz de expresar cómo nos sentimos puede evitar malentendidos en las relaciones.

# Expresión Emocional

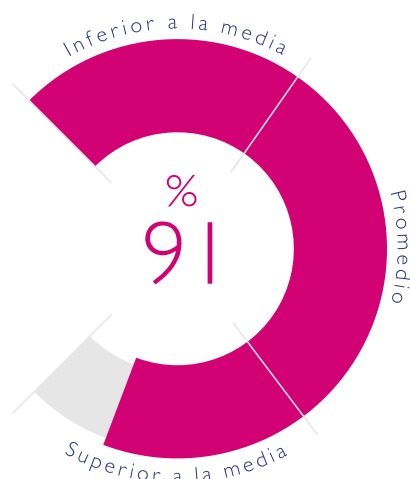
## Puntuaciones por encima de la media

Es más feliz que la mayoría de personas al comunicar sus sentimientos a los demás. Parece ser capaz de encontrar las palabras y acciones correctas para hacer entender sus sentimientos de una forma con la que se sentirá satisfecho.

Es una habilidad muy importante en diversas posiciones de liderazgo. El compromiso emocional por parte de los líderes crea seguidismo y un sentimiento entre la plantilla de que el líder es auténtico. En ocasiones se expresa así: 'es lo que parece'. En las relaciones, la comunicación emocional clara puede ayudar a poner fin a asuntos menores que se están descontrolando – aunque la percepción emocional también juega un papel aquí.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Asegúrese de no estar todo el tiempo hablando de sus emociones. Esto puede llegar a resultar pesado para otras personas y puede hacer que dejen de escucharle.
- Puede ver como personas frías a aquéllas que no se sienten tan cómodas como usted expresando sus emociones. La falta de expresión, no obstante, no significa falta de emoción.
- Existen reglas no escritas sociales, organizacionales e incluso de género, sobre sentir, admitir y mostrar emociones. Sin embargo, la emoción ayuda a las personas a conseguir lo que quieren en el trabajo y en la vida. Comprender las reglas emocionales en casa, en el trabajo y en cualquier situación social es muy importante.
- En tiempos difíciles – su organización está en una mala época de ventas, o una relación está atravesando una fase de dificultad – hablar constantemente sobre sus propias emociones puede parecer egocéntrico e indulgente.
- Revelamos mucho sobre nosotros mismos cuando somos emocionalmente expresivos. En situaciones muy políticas o competitivas, esto puede ser aprovechado por otras personas.



Esta faceta mide la eficacia con la que comienza y mantiene relaciones con otras personas.

Las actitudes hacia las relaciones pueden manifestarse de muy diferentes maneras. Para algunas personas las relaciones son una prioridad. Para otras sus propios pensamientos y los trabajos que tienen que hacer son más importantes. Las personas pueden ser más o menos hábiles para comenzar relaciones y continuarlas. El número de relaciones difiere de una persona a otra, así como su profundidad.

Usamos el lenguaje de la gestión de las relaciones en el trabajo todo el tiempo sin darnos cuenta. Nos ayuda a explicar por qué las personas trabajan de la forma en que lo hacen y a qué proyectos o roles se ajustan mejor. Se pueden encontrar personas con las siguientes características:

buenas haciendo contactos – personas con un amplio número de relaciones aunque no especialmente profundas;

buenas trabajando en equipo – que tienen relaciones profundas con un pequeño grupo de personas; o

solitarias – personas que no parecen necesitar relacionarse con otros y pueden estar concentrados en tareas específicas.

Esta forma de describir a las personas también se aplica a cómo actuamos fuera del trabajo: algunas personas tienen muchos amigos y mantienen el contacto con ellos; en cambio otras tienen un número pequeño de amigos íntimos.

## Vínculos

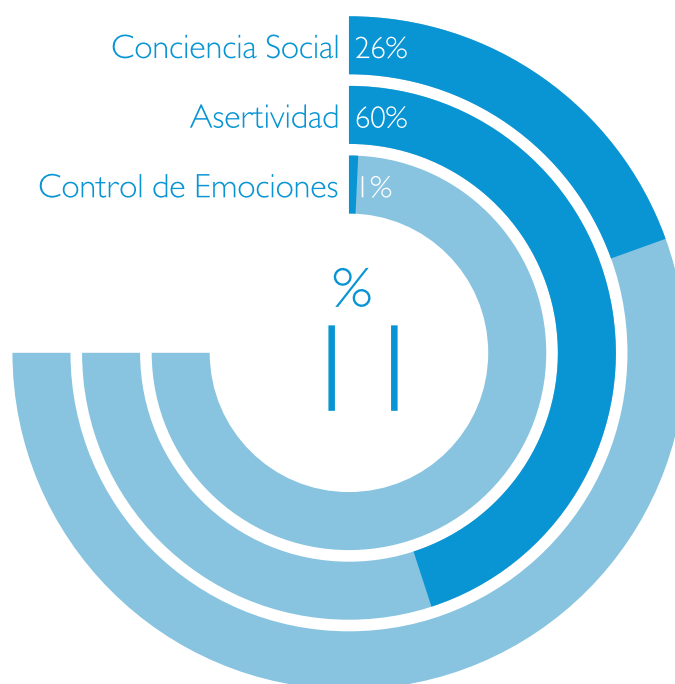
### Puntuaciones por encima de la media

Su puntuación sugiere que cree que tiene más relaciones personales satisfactorias (dentro y fuera del trabajo) que los demás. Estas relaciones aseguran que tenga un círculo de personas con las que puede contar por diferentes motivos: información, disfrute social o apoyo emocional en circunstancias difíciles, por ejemplo.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Tenga cuidado para no anteponer siempre las relaciones al trabajo. Las organizaciones entienden que las relaciones cercanas – particularmente con familiares – pueden tener prioridad sobre el trabajo en ciertas circunstancias, pero si esto ocurre demasiado a menudo pueden cuestionar su compromiso.
- Dirigir a través de las relaciones personales puede funcionar bien, pero tiene sus peligros. Por ejemplo, disciplinar o despedir a una persona que usted considera una buena amiga puede causarle problemas reales.
- No caiga en la trampa de querer gustarle a todo el mundo. En el peor de los casos puede llevarle a exigir atención. A menudo necesita trabajar o relacionarse con personas con las que no tiene nada en común o a las que puede que usted no les guste especialmente. Incluso si no tiene una relación cercana con determinadas personas, pueden respetarse el uno al otro.

## Factor Sociabilidad



Este factor describe su capacidad para socializar, gestionar y comunicarse con los demás.

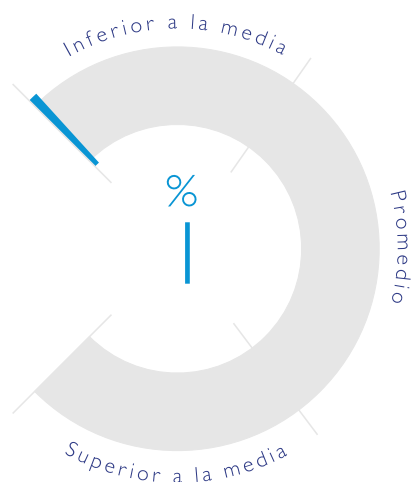
Se compone de:

**Gestión de la emoción:** su capacidad para gestionar los estados emocionales de otras personas;

**Asertividad:** cómo es de comunicativo y el grado en el que defiende sus propios derechos;

**Conciencia social:** su capacidad para sentirse a gusto en contextos sociales y cómo se comporta en presencia de personas que no conoce bien.

Con el fin de aprender más sobre aspectos específicos de su perfil global, por favor consulte las facetas individuales mencionadas. Esto le permitirá localizar fortalezas y áreas de desarrollo determinadas.



A diferencia de la regulación emocional, que aborda su capacidad para controlar sus propias emociones, la gestión de la emoción mide su capacidad para gestionar los estados emocionales de otras personas. Examina en qué medida cree que es eficaz a la hora de influir en cómo se sienten otras personas. Puede hacer esto compadeciéndolas, tranquilizándolas y motivándolas. En ocasiones querrá hacer que las personas se sientan mejor, pero la gestión emocional no se limita sólo a infundir emociones positivas en los demás, sino que también abarca conseguir que otras personas actúen de determinada manera para conseguir una meta.

Puede querer infundir una variedad de emociones en sus empleados si siente que les ayudará, por ejemplo, a mejorar el bajo rendimiento. En algunas situaciones personales, las emociones de las personas se pueden descontrolar e impedir que un problema se solucione: desearemos que las cosas se tranquilicen.

# Control de Emociones

## Puntuaciones por debajo de la media

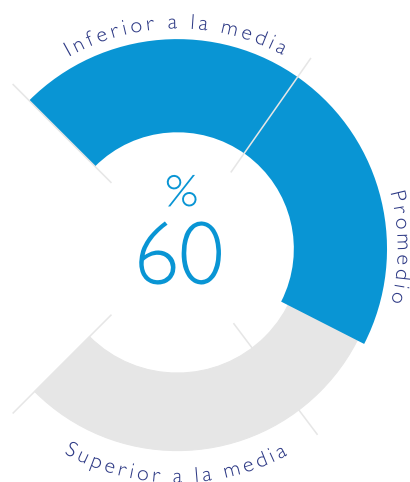
Cree que es menos eficaz que la mayoría de personas a la hora de influir en cómo se sienten los demás.

Esto sugiere que debería evitar, cuando sea posible, trabajos en los que otras personas son propensas a confesar sus emociones (por ejemplo, consejero o asesor). Puede sentir que no tiene habilidades naturales o el interés para gestionar un cliente irritado o un amigo que está demasiado enfadado para pensar claramente.

Por otra parte, no dejará que las emociones de otras personas le desvíen de sus objetivos principales y, en consecuencia, es más probable que permanezca centrado en ellos.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Intente predecir los posibles puntos de fricción que ocurren cuando se encuentra con algunas personas cara a cara. Puede usar técnicas para evitar estas situaciones, como pueden ser la delegación de ciertas tareas o la comunicación escrita, en vez de la comunicación verbal.
- La gestión de la emoción es importante en roles de dirección. Si usted es promocionado, trate de aprender alguna de las técnicas principales, como la escucha reflexiva, que están disponibles para afrontar situaciones altamente emocionales.



La asertividad mide cómo es de directo y franco al transmitir sus puntos de vista. También examina si sus opiniones están basadas en sus creencias, en un análisis de datos objetivo o si simplemente son reacciones emocionales. Sugiere hasta dónde defenderá lo que usted percibe como sus derechos.

La asertividad es diferente a la agresividad, aunque estas dos cualidades a veces se confunden. La agresividad implica actos o sentimientos hostiles; la asertividad es una tendencia a defender y a sostener sus opiniones.

# Asertividad

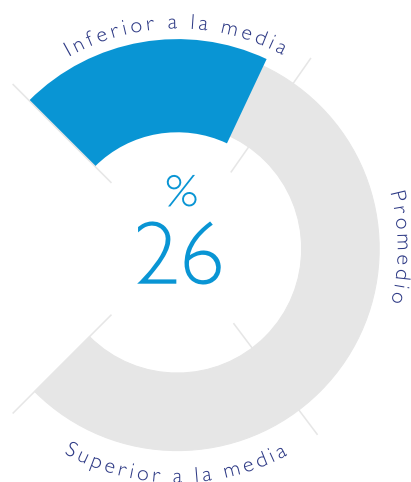
## Puntuaciones en la media

Es más directo y franco que la mayoría de personas. En muchas ocasiones defenderá su opinión. No obstante, es capaz de adaptarse a otros puntos de vista y volverse atrás, incluso si cree que su postura es la correcta. Puede ser capaz de elegir cuándo discutir una cuestión, sugerir un curso de acción, criticar o halagar a otras personas o pedir algo que usted cree que necesita.

Esta capacidad para adaptar su reacción a las diferentes situaciones es muy importante para los managers y los líderes. La actuación de un líder debe determinarse por los objetivos finales. EL grado de asertividad que elija tener variará de una situación a otra. Esto también puede aplicarse a su vida privada.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- La coherencia es una cualidad humana muy importante y lo es especialmente en el liderazgo. Algunas personas pueden ver su conocimiento de las situaciones y su capacidad para variar el nivel de asertividad como una falta de criterio.
- Elija sus batallas cuidadosamente. Debería estar en una buena posición para hacerlo. Valore hasta qué punto defenderá sus propias opiniones. Merece la pena planificar cómo va a afrontar una reunión importante o una decisión particularmente crucial.



Las situaciones sociales conllevan sus propias presiones y las personas son más o menos buenas reconociéndolas y adaptándose a ellas. Existen reglas no escritas y a veces formales sobre cómo vestimos, actuamos o incluso cómo hablamos de manera diferente en el trabajo, en casa y en ciertos tipos de restaurantes. Algunas personas se esfuerzan por adaptarse, otras se aseguran de ser ellas mismas.

La conciencia social mide su percepción de cómo es de consciente de las diferentes situaciones y cómo adapta su comportamiento basándose en este conocimiento.

# Conciencia Social

## Puntuaciones por debajo de la media

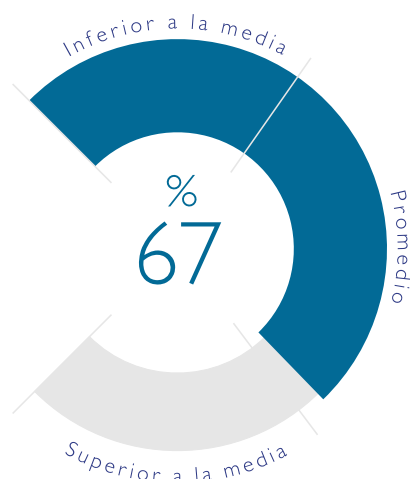
Su puntuación indica que cree que tiene dificultades para reconocer las presiones y las reglas sociales. Esto puede llevarle a dos tipos de comportamiento:

- Puede sentirse inquieto en escenarios sociales poco familiares y estar inseguro de cómo comportarse, lo que puede hacer que se sienta incómodo.
- No se adapta a escenarios sociales diferentes, pero simplemente actúa como de costumbre.

Probablemente preferirá puestos o situaciones que impliquen trabajar en equipos pequeños o en los que no se espere socializar después del trabajo con una amplia variedad de personas.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Puede disgustarse cuando siente que no se ha adaptado correctamente a una situación social o puede haber situaciones en las que haya actuado inapropiadamente sin saberlo hasta que alguien le ha hecho ser consciente de su comportamiento. Las personas a menudo piensan sobre esto y se sienten avergonzadas, pero de hecho, la mayoría de las veces, los demás se dan menos cuenta de estas situaciones de lo que nosotros pensamos.
- Si quiere mejorar sus habilidades sociales existen numerosas técnicas para este área como la escucha activa, pedir y dar ayuda. Esto puede mejorar tanto sus relaciones personales como sus relaciones en el trabajo.
- Ser uno mismo y sólo uno mismo puede ser una posición muy poderosa. Confiarán en ti y te recordarán si no intentas aparentar ser lo que no eres. Muchos consultores y vendedores usan esta técnica y rechazan adaptarse a las normas sociales. Mientras algunos les critican, a otros les impresiona su individualidad. Igualmente, si siempre es usted mismo, sabrá que a sus amigos les gusta realmente y no por la versión suya que haya elegido mostrarles.



La adaptabilidad mide cómo es de flexible en su estilo de vida. Refleja cómo se adapta a nuevos ambientes, condiciones y personas y cómo sobrelleva el cambio. Su puntuación indica si aceptará de buen grado, e incluso buscará, nuevas experiencias o si preferirá un ambiente y un trabajo más estables.

Comprender su puntuación en esta faceta le ayudará a enfrentarse a diferentes situaciones de trabajo como una reorganización, un nuevo puesto o un proyecto trivial de larga duración. También le ayudará a dirigir cambios personales, como un cambio de casa o la ruptura con una pareja.

# Adaptabilidad

## Puntuaciones en la media

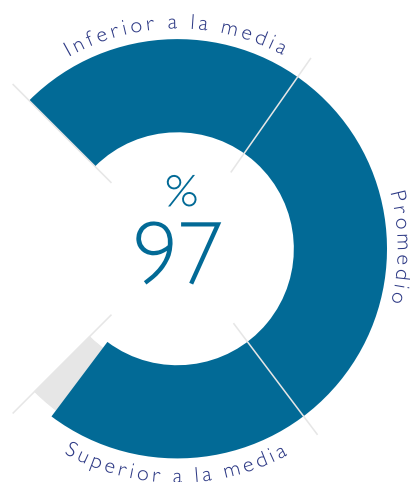
Sus respuestas sugieren que es más adaptable a nuevos ambientes que la mayoría de la gente. Puede afrontar los cambios en su trabajo y en su vida familiar. También necesita ciertos elementos estables como pueden ser personas, sistemas, hábitos o métodos de trabajo.

Le gustarán los trabajos que tengan algo de estabilidad – una carga de trabajo predecible o un sistema central – pero que impliquen cambio. Tenderá a no prosperar en condiciones de anarquía creativa o de una burocracia estricta.

Está en una buena posición para ver tanto las ventajas como las desventajas al cambiar una situación o al mantenerla como está.

A continuación le proponemos un tema sobre el que puede reflexionar y trabajar.

- Puede ver la tendencia natural de otras personas a aceptar el cambio o a resistirse a él como simple irresponsabilidad u obstrucción. Puede ayudar viendo ambos lados de un argumento.



Las investigaciones muestran que las personas están motivadas en sus trabajos de muchas formas diferentes, como pueden ser las recompensas económicas, el estatus, el elogio o la interacción social.

La automotivación mide hasta qué punto una persona está intrínsecamente motivada. Las personas motivadas de este modo tienen sus propios estándares internos que aplican a cualquier tarea, su motivación proviene de lograr alcanzarlos.

# Auto-Motivación

## Puntuaciones por encima de la media

Más que la mayoría de personas, usted está conducido por una necesidad de realizar las tareas a un nivel óptimo. No necesita estar externamente motivado para hacer bien un trabajo; su motivación le viene de dentro. Su propio juicio sobre si ha realizado bien un trabajo le importa más que las opiniones de otras personas.

Será capaz de mantenerse motivado a sí mismo cuando trabaje en proyectos largos en los que haya pocos resultados intermedios y poca supervisión. De hecho, este es un tipo de trabajo para el que usted está particularmente dotado. También se desempeñará bien en trabajos en los que tenga que controlar los estándares: por ejemplo, completar datos con los niveles más altos de precisión. Cuando cumplir estos estándares suponga un inconveniente, los defenderá frente a métodos abreviados o a trabajos mediocres.

A continuación le proponemos algunos temas sobre los que puede reflexionar y trabajar.

- Habrá conflictos entre cumplir sus estándares y las presiones por hacer el trabajo rápidamente. Existe el peligro de que sea visto como obstructor, demasiado perfeccionista, poco comercial o poco realista, si insiste incluso cuando el trabajo más insignificante ya ha sido comprobado y verificado nuevamente.
- No se vuelva crítico con las personas que aplican diferentes estándares al realizar diferentes tipos de trabajo.
- Si deja que su búsqueda por la perfección se apodere de su vida, puede llevarle a un desequilibrio entre su vida personal y su vida profesional.



Compartir con un colega para una evaluación PPA de prueba gratuita

Quieres añadir certeza a sus decisiones de la gente?



Fomentar el auto-conocimiento, desde afuera hacia el interior



Medición de capacidad y aptitud



Obtener una comprensión precisa sobre el comportamiento de su gente en sólo 8 minutos

Para mayor información, contáctese con nosotros al +54 11 57873049 o envíenos un email a [Info@thomassouth.com](mailto:Info@thomassouth.com). Las evaluaciones de Thomas le aportarán claridad para tomar decisiones sobre su gente.