

Inteligencia emocional en la práctica

Autodiagnóstico:

El autoconocimiento es condición fundamental para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, por tal motivo es importante que reconozcas tu nivel de desarrollo en las diferentes competencias que integran las dimensiones de esta. Cada competencia por evaluar está asociada a comportamientos observables o conductas, que te permitirán identificar con claridad las áreas de oportunidad para mejorar. En este caso realizaremos el ejercicio con un enfoque a tu trabajo o con relación a tus clientes que pueden ser internos o externos. A través de él podrás reconocer tus principales áreas de oportunidad y elaborar un plan preciso para cerrar tus brechas de efectividad en esta importante competencia. Además, te ayudará a conocer este modelo basado en el trabajo de Daniel Goleman uno de los autores más reconocidos en este tema.

Este autodiagnóstico te cuestiona sobre las cinco dimensiones que constituyen a la inteligencia emocional

- Autoconciencia
- Auto regulación
- Motivación al logro
- Empatía
- Habilidades sociales

Instrucciones:

La siguiente herramienta está constituida por una serie de afirmaciones y una hoja de respuestas y resultados.

Lee con atención cada una de las afirmaciones y en la hoja de respuestas marca la casilla que más represente tu conducta o comportamiento de acuerdo con la escala establecida. (Casi nunca, rara vez, algunas veces, frecuentemente, muy frecuentemente)

| |
|---|
| 1. Reconozco con facilidad mis emociones y sentimientos y cómo afectan mi desempeño. |
| 2. Comprendo las necesidades de los clientes y las relaciono con los productos y servicios que ofrece mi empresa. |
| 3. Busco formas de aportar nuevas ideas para solucionar problemas. |
| 4. Asumo riesgos y domino nuevos retos o habilidades. |
| 5. Motivo a otros a realizar esfuerzos para obtener resultados conjuntos. |

Este material es propiedad de InnOvac Consultores. Prohibida su reproducción

www.innovac.com.mx

Chihuahua 150 – 1 Colonia Roma Norte, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06700
5532943727

| |
|--|
| 6. Me mantengo atenta(o) a emociones destructivas (disruptivas) o acciones impulsivas. |
| 7. Busco formas para incrementar la lealtad y satisfacción del cliente. |
| 8. Puedo manejar dificultades entre personas y situaciones tensas con diplomacia y tacto. |
| 9. Demuestro entusiasmo por una visión compartida. |
| 10.Soy sensible hacia las perspectivas y sentimientos de los demás. |
| 11.Me ajusto rápido a los cambios, soy flexible. |
| 12.Reconozco mis fortalezas y debilidades. |
| 13.Construyo identidad y compromiso en mi equipo de trabajo y comparto los créditos cuando llega el éxito. |
| 14.Soy capaz de reconocer y elogiar las fortalezas y logros de los demás. |
| 15.Cuando trabajo en equipo, utilizo los valores para tomar decisiones y busco activamente oportunidades para desarrollar la misión del grupo. |
| 16.Actúo de manera ética. |
| 17.Soy capaz de tomar o correr riesgos. |
| 18.Considero que soy capaz de ver oportunidades en donde hay obstáculos. |
| 19.Cultivo relaciones mutuamente benéficas. |
| 20.Siento motivación por alcanzar una meta organizacional mayor. |
| 21.Confronto acciones no éticas en los demás. |
| 22.Ofrezco asesoría de confianza a los clientes (internos y externos) y construyo relaciones a largo plazo. |
| 23.Puedo determinar con claridad lo que es aceptable y lo que no, en la empresa. |
| 24.Soy capaz de generar confianza y admitir mis errores. |
| 25.Genero una atmósfera de apertura. |
| 26.Reconozco las relaciones de poder clave dentro de la empresa. (Personas con influencia) |
| 27.Ofrezco a mis colaboradores formas simples de interactuar con ellos y apporto ideas creativas. |
| 28.Persigo metas que sobrepasan las expectativas generadas por el grupo. |
| 29.Soy capaz de apartar mis intereses personales en aras del objetivo común. |
| 30.Reconozco la necesidad de cambiar. |
| 31.Me mantengo en calma aún en momentos difíciles. |
| 32.Hago un balance entre el enfoque a las tareas a la vez que presto atención a las relaciones. |
| 33.Me considero una persona que cree en lo que hace y en la empresa en donde trabaja. |
| 34.Tengo apertura a la retroalimentación y al aprendizaje continuo. |
| 35.Aprecio las diferencias que existen entre los distintos tipos de personas |

✓ Marca la casilla que corresponda a tu respuesta

Hoja De Respuestas

| | Casi Nunca (0) | Rara Vez (1) | Algunas Veces (2) | Frecuente-mente (3) | Muy Frecuente-mente (4) |
|----|-----------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |

Utilizando el número de la pregunta, identifica la casilla elegida y conviértela en su valor. Anótalo en la casilla que se encuentra libre a la derecha.

Ejemplo: Si tu respuesta en la pregunta 1 fue algunas veces, pon el número 2 que es su equivalente en la casilla vacía a la derecha del número 1, si tu respuesta en la pregunta 4 fue muy frecuentemente anota el número 4 a un lado de esta respuesta y así sucesivamente. Al final suma las columnas y divídelas entre el número que aparece en cada una de ellas. (T/5, T/7, etc.)

| Auto conciencia | | Auto regulación | | Motivación al logro | | Empatía | | Habilidades sociales | |
|-----------------|--|-----------------|--|---------------------|--|---------------|--|----------------------|--|
| 1 | | 3 | | 5 | | 2 | | 8 | |
| 4 | | 6 | | 15 | | 7 | | 9 | |
| 12 | | 11 | | 18 | | 10 | | 13 | |
| 17 | | 16 | | 20 | | 14 | | 19 | |
| 33 | | 21 | | 28 | | 22 | | 24 | |
| | | 23 | | 32 | | 25 | | 26 | |
| | | 30 | | | | 34 | | 27 | |
| | | | | | | 35 | | 29 | |
| | | | | | | | | 31 | |
| Total: | | Total: | | Total: | | Total: | | Total: | |
| T/5= | | T/7= | | T/6= | | T/8= | | T/9= | |

Elabora la gráfica correspondiente:

| | | | | | |
|----------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------|
| 5 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 1 | | | | | |
| | Auto conciencia | Auto regulación | Motivacion Al Logro | Empatía | Habilidades Sociales |

Fecha: _____

Nombre _____