

Inteligencia Emocional

Evalúe intrapersonal (de si mismo)

1. Autoconocimiento
2. Autogestión
3. Autovaloración

Evalúe interpersonal (de otros)

1. Conocimiento del otro
2. Valoración del otro
3. Gestión del otro

Contáctenos [https://tht.company/contactenos/](https://tht.company/contactenos/comercial@tht.company)
comercial@tht.company
www.tht.company

THT
the talent system

Erick Ejemplo
Fecha de aplicación: 03/08/2020

96
Inteligencia emocional

El nivel de inteligencia emocional de Erick Ejemplo es el siguiente:

Inteligencia emocional

En su vida cotidiana logra reconocer y encaminar las emociones propias y ajenas en pro del desarrollo de unas relaciones personales e interpersonales constructivas, productivas y que generan bienestar. Es capaz de valorar la importancia que tiene como persona, atribuir valor a sus congéneres y actuar de forma tal que respeta y promueve las relaciones respetuosas. Como resultado de ello, tiene pocos conflictos consigo mismo y con los demás.

96
Inteligencia emocional

El nivel de inteligencia emocional de Erick Ejemplo es el siguiente:

Intrapersonal - De sí mismo

Se reconoce como alguien valioso y organizado, entiende sus respuestas emocionales y puede ocasionalmente hacer uso de ellas para el logro de sus propósitos. Esto le permite ser consciente de sus estados emocionales, sus requerimientos y necesidades y utilizar dicha información como un insumo para tomar decisiones, planear y proyectar sus acciones, lo que le da control para identificar obstáculos y buscar formas de superarlos, sin afectar la percepción de sí mismo.

89

Interpersonal - Con otros

Sus relaciones interpersonales son respetuosas, valorativas, sabe leer las necesidades y reconoce los estados emocionales de quienes le rodean. Por ello puede percibir lo que los demás requieren y orientar sus comportamientos consecuentemente con lo percibido. Sus habilidades relacionales le permiten brindar ayuda, cooperar y trabajar en grupo de manera desinteresada. Tiene habilidades para desenvolverse en los ambientes sociales de forma positiva y constructiva.

98

El nivel de inteligencia emocional de una persona puede evolucionar a través de los años.

Manual de Inteligencia Emocional

THT © 2017. All rights reserved www.tht.company THT

Recomendación

Haga un auto-análisis de sí mismo. Especifique cuáles son sus principales motivaciones, intereses y valores. Délos, ¿se describen, ¿se satisfacen?

Tome dos aspectos en los cuales usted ha cambiado con el tiempo. En su área emocional, ¿qué cambios ha sentido que los ha motivado? Actualice.

Haga una lista de los aspectos que desea cambiar y los motivos por los cuales desea dicho cambio. Responda planes y estrategias para implementarlos.

Recomendación

Examine cuidadosamente sus acciones y haga una lista de posibilidades de mejorar y aspectos a desarrollar, le cree desde los errores y los olvidados.

Cuando le sienta mal porque algo no resultó de acuerdo con lo esperado, analice sus emociones y neutralice la molestia, enfóquese en lo que aprendió.

Haga una lista de fortalezas y debilidades. Si las últimas son muy pocas o poco relevantes, revise, es posible que está pasando algo por alto.

Recomendación

Identifique tareas que no ha realizado por identificación. Revise los aspectos negativos de ellas, ¿ha querido implementar? Délos, opciones de mejora.

Explore actividades que resulten muy interesantes para usted, identifique aspectos que puedan ser útiles de ellas incorporando algunas a sus acciones.

Para ampliar su rango emocional, explore e intente realizar actividades nuevas e inesperadas, nuevas y diferentes situaciones que usted no había contemplado.

Recomendación

Actualice de manera periódica el conocimiento que tiene sobre las personas, observe cambios y diferencias en su comportamiento a través del tiempo.

Tiene de mantener contacto cercano con las personas, indague sobre su vida e intereses. Si siempre tiene que estar cambiando, manténgase actualizado.

Evalúe su capacidad de acceder a las diversas fuentes de información que emanan de las personas, no permita de esta información ser central de los demás.

Recomendación

Todas las personas tienen posibilidades de desarrollo e implementación, cree en los demás y brinde espacios de expresión sobre sus ideas.

Reconozca la iniciativa, innovación y creatividad de los otros. Haga los ideas, acciones y planes de los demás. El reconocimiento es valioso.

Perice que el otro puede ser valioso e importante en diferentes momentos y haga identificar las acciones que permitan valorar a los demás.

Recomendación

Recuerde que los mejores resultados de trabajo, hacen que ven con la motivación, escuchar a las personas, revisar las acciones para implementar en buena fe, aunque las necesidades de los miembros de su equipo. Para lograrlo, escuche, observe y trate de comprender sus motivaciones. Una tarea nunca requiere planificación, seguimiento y evaluación periódica. Implemente dichas acciones en las tareas cotidianas de su grupo.

evolucionar a través de los años.

THT © 2017. All rights reserved www.tht.company THT

El nivel de inteligencia emocional de una persona puede evolucionar a través de los años.