



**UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD DE PSICOLOGIA
LABORAL Y ORGANIZACIONAL**

**DIAGNOSTICO DEL NIVEL DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO DE
COMPETENCIAS EMOCIONALES
EN EL PERSONAL DEL CENTRO PRE-ESCOLAR
“LA COMETA”**

Monografía previa a la obtención del
Título de Psicóloga Laboral Organizacional

Realizado por: Andrea Delgado Banegas.

Dirigido por: Psic. Mónica Rodas

Cuenca – Ecuador

2006-2007

DEDICATORIA:

En mi vida me acompañaron, siempre, la mano de personas especiales que me brindaron cariño, supieron motivarme, y me dieron alegría y aliento para seguir adelante. Así llego a mi meta como Psicóloga Laboral y Organizacional con orgullo y satisfacción; enriquecida de conocimientos, sabiduría y grandes amigos.

Dedico este trabajo a mi familia, principalmente a ustedes papis, seres únicos para mí, que me dan amor y ternura y me ayudaron a crecer y llegar hasta donde estoy ahora.

Les quiero mucho.

AGRADECIMIENTO:

Mi primer agradecimiento a Dios, que me ha regalado un conjunto de personas maravillosas, que con su amor, sus conocimientos y su apoyo, me han permitido alcanzar un nuevo peldaño en mi vida.

Agradezco a mis padres, mi fortaleza y mi norte, de quienes recibo su amor, y todo el apoyo necesario en el transcurso de mi vida, permitiéndome crecer en armonía y felicidad.

A mis profesores de Psicología Laboral, quienes me han brindado sus valiosos conocimientos, y han sido un soporte en el transcurso de mi carrera.

A la Psic. Mónica Rodas, directora de mi monografía, por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia científica en un marco de confianza, afecto y amistad, fundamentales para la concreción de este trabajo; a la Psic. Cristina Crespo, Directora de la escuela de Psicología Laboral, por sus valiosas sugerencias y acertados aportes durante el desarrollo de este trabajo, además al Dr. Mario Jaramillo Paredes Rector de la Universidad del Azuay, a su vez al Lcdo. Jorge Quintuña y Lcdo. Ramiro Laso Decano y Subdecano de la Facultad de Filosofía y Letras respectivamente.

A la Dra. Ruth Vintimilla y Lcda. Tania Alvarado, directoras del Centro Pre-escolar “La Cometa”, por permitirme realizar la parte práctica de mi trabajo en esta institución, y a su vez a las profesoras de la misma por su colaboración.

Gracias y bendiciones a todos.

RESUMEN:

El presente trabajo tiene por objetivo evaluar el nivel de inteligencia emocional en el personal del Centro Pre-escolar “La Cometa”.

Esta investigación se fundamenta en el pensamiento de Daniel Goleman, quién considera como principales componentes de la Inteligencia Emocional a las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Esta inteligencia manejada adecuadamente, es relevante para alcanzar una satisfactoria autoestima que repercuta positivamente, en la realización personal, social y laboral.

El proceso realizado incluye la aplicación de:

- 1ero. Taller relacionado a la teoría emocional
- 2do. Test CTI (aplicado en el taller)
- 3ero. Entrevistas personales de retroalimentación.

Obtenidos los resultados se mantuvo un coloquio para dar las sugerencias individuales respectivas y a entregar un manual de recomendaciones que permitan fortalecer su Inteligencia Emocional.

ABSTRACT:

The present research is to evaluate the level of Emotional Intelligence inside the Pre-School Center “La Cometa”.

This research is based on Daniel Goleman’s thought, who considers as the main components of the emotional intelligence the intrapersonal and interpersonal intelligences. This intelligence properly handled is relevant to achieve a satisfactory self esteem that rebounds positively.

This procedure includes the application of:

1. A workshop related to the emotional theory
2. The CTI Test (applied inside the workshop)
3. Personal Interviews used as feedback.

Once the results had been achieved individual suggestions have been provided as well as a recommendations manual that allows to reinforce the Emotional Intelligence.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCION.....	viii

CAPÍTULO I

Marco Teórico

1. EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

1.1 Contra la sola razón:	10
1.1.1 ¿Qué es ser inteligente?	10
1.2 La teoría de los 2 hemisferios:	11
1.3 Neurología de las emociones:	12
1.3.1 ¿Qué es la emoción?	14
1.4 Las emociones primarias y secundarias.	14
1.5 Para qué necesitamos las emociones:.....	15
1.6 Cómo manejar las propias emociones:	16
1.7 Simbiosis entre emoción y razón:	16

2. CIMIENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Conceptos de Inteligencia Emocional:	18
2.2 Conceptos erróneos de la Inteligencia Emocional:.....	18
2.3 Origen de la Inteligencia Emocional:	19
2.4 Beneficios de la Inteligencia Emocional:.....	21

3. VIVIR MEJOR UTILIZANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 Claves del éxito de la Inteligencia Emocional:	22
3.1.1 La Inteligencia Personal:.....	22
3.1.2 La Inteligencia Interpersonal:	24
3.2 La Inteligencia Emocional en el trabajo:	25
3.3 Ser un gran jefe a través de la IE:	27
3.4 Ser un buen compañero de trabajo según la IE.	28

CAPÍTULO II

Aplicación Práctica

Introducción:.....	31
Aplicación de un taller para el desarrollo inteligencia emocional:	35
Objetivos generales del taller:	36
1era Parte:	36
1. Conocimiento de uno mismo:.....	36
2da Parte:.....	37
2. Habilidades sociales:.....	37
3ra Parte:	37
3. La inteligencia emocional en el trabajo:.....	37
 Resultados y comentarios del taller:.....	38
Aplicación del test “CTI”	38
Interpretación del test:.....	40
Modelo de informe del test.....	41
Entrevista de retroalimentación:	49
Resultados de las entrevistas:	49
Manual para desarrollar la inteligencia emocional:	49
 Conclusiones:.....	51
Recomendaciones:	53
Anexo	55

INTRODUCCIÓN:

Actualmente se ha cuestionado mucho al CI como el único predictor de éxito a nivel personal. Surgiendo un movimiento que trata de investigar algo nuevo que encamine a una persona a ser más exitosa y productiva.

A partir de aquí surge el tema de la Inteligencia Emocional. Es una facultad humana interactuante con el mundo, tomando en cuenta aspectos que engloban ciertas acciones como: el autocontrol de impulsos, autoconciencia, automotivación, entusiasmo, empatía, perseverancia y comunicación, que son fundamentales para el éxito en el ámbito social, afectivo y laboral.

El presente trabajo tiene por objetivo evaluar el nivel de inteligencia emocional (IE) en el personal del Centro Educativo Pre-escolar “La Cometa”, con el fin de proporcionar sugerencias individuales y un manual de recomendaciones que les permita mejorar sus competencias emocionales.

Esta evaluación se efectuó a través de un taller, test y entrevistas personales.

La investigación monográfica consta de dos partes; la primera tiene como objetivo determinar el ámbito conceptual de la Inteligencia Emocional donde se especifica: qué es ser inteligente, qué son las emociones, el funcionamiento del cerebro emocional. También se enfoca en la investigación de las formas de aplicación de la IE, tanto en la vida individual, social, laboral y sus repercusiones en la salud, con el fin de abordar las ventajas de ser una persona emocionalmente inteligente.

En la segunda parte se proporcionan resultados obtenidos a través de: el taller, las entrevistas individuales, los test aplicado y el análisis de interpretación de los mismos, con el propósito de determinar las fortalezas y debilidades de las participantes, buscando reforzar las habilidades y sugerir mecanismos para superar las segundas.

Para cumplir con este objetivo se elaboró un “manual para el desarrollo de la Inteligencia Emocional”, entregado en el Centro Pre-escolar “La Cometa”.

El correcto manejo de la Inteligencia Emocional es indispensable para alcanzar un clima de profesionalismo y calidad humana, que favorece el desarrollo armónico e integral del individuo.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

"El amor nace del recuerdo,

Vive de la inteligencia y

Muere del olvido". Roman Lull

1. EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

1.1 Contra la sola razón:

1.1.1 ¿Qué es ser inteligente?



En la actualidad, ya no se considera una persona de éxito únicamente al clásico académico, al astrofísico, al investigador de genética, quienes sin duda tienen un alto CI, demostrándolo en su capacidad de asimilar, guardar, y elaborar información para resolver problemas y descubrir nuevas cosas que las ha llevado a un triunfo.

El ser humano va más allá de tener solamente una inteligencia racional; ya que puede desarrollar la capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y emocionales.

Cada uno de nosotros tiene sentimientos y emociones que se hacen presentes en cada momento de nuestra vida, confirmando una vez más que el ser humano no sólo es intelecto sino también corazón.

Por esta razón, entre los héroes de nuestros días se cuentan también con el especialista en conflictos laborales, quien no necesariamente, ha sido una lumbrera en la escuela, sin embargo ha logrado dirigir su comportamiento con eficacia no sólo en aspectos de la vida cotidiana, sino también en el ámbito laboral, logrando trabajar en equipo, con una comunicación altamente efectiva e incluso en un breve período de tiempo, consigue conquistar el corazón de sus compañeros de trabajo; la deportista que sobreponiéndose a la derrota del día anterior, establece en la siguiente

competición un nuevo record mundial; la estudiante que permanece al lado del compañero de estudios enfermo de sida durante sus últimas semanas de vida.

Nadie discutirá que todas estas acciones requieren un comportamiento inteligente y un alto grado de competencia.

(Märting y Boeck, 1997)

A partir de estas experiencias se cuestiona mucho a la inteligencia racional (CI) como el único predictor del éxito en la vida, (tanto a nivel privado como profesional). Según Doris Märting y Karin Boeck, el éxito está determinado en un 80% por otros factores muy distintos; entre ellos se encuentra el origen social, una dosis de suerte, pero sobre todo el manejo inteligente de las emociones propias y ajenas.

Son estas explicaciones las que dan un nuevo sentido al concepto tradicional de inteligencia.

Es cierto que la inteligencia debe abarcar la lógica formal y capacidad de abstracción, pero también se debe incluir méritos como: la creatividad, la motivación, el entusiasmo, y las actitudes humanitarias.

A partir de aquí surge el tema de la inteligencia emocional (CE), con el objetivo de utilizar positivamente, nuestras emociones y orientarlas al autoconocimiento y desarrollo personal, así como a manejar positivamente las relaciones interpersonales y laborales.

1.2 La teoría de los 2 hemisferios:

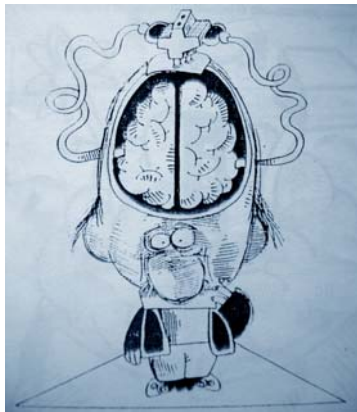
Hoy se sabe que, desde antes del nacimiento, se produce en el ser humano una diferenciación de sus dos hemisferios cerebrales.

- El hemisferio izquierdo: Rige las actividades verbales, lógicas, caben el razonamiento, el pensamiento, la deducción y la noción de espacio. El predominio de este hemisferio incide en el contenido del discurso, proporciona un pensamiento más organizado, faculta a

recordar nombres de las personas, acentúa el carácter optimista de sociabilidad y otorga un sentimiento del “yo en el mundo”. En este hemisferio rige la inteligencia Racional (CI). (Sinay y Blasber, 1995)

- El hemisferio derecho: Se vincula con lo espacial, analógico, artístico, con la intuición, emoción, fantasía, la noción de tiempo. Este hemisferio, en cambio, impulsa al ahorro de palabras, despierta la sensibilidad hacia el sonido y la entonación de la voz, permite el reconocimiento de las personas por las caras. En este hemisferio rige la inteligencia emocional (CE). (Sinay y Blasber, 1995)

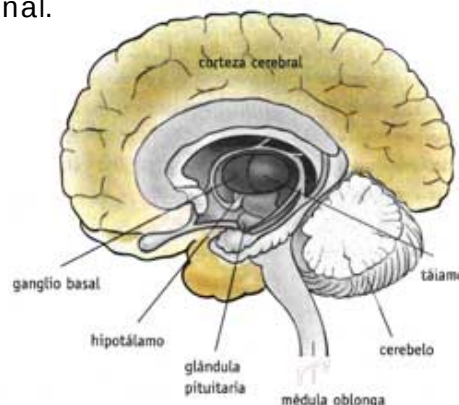
Se dice que las personas piensan con el hemisferio izquierdo y sueñan con el derecho.



Sin embargo, ambos hemisferios están conectados. Reciben toda la información externa e interna, a un mismo tiempo y la procesan según sus características.

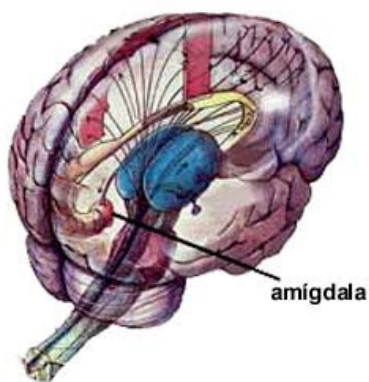
1.3 Neurología de las emociones:

De acuerdo Martín y Boeck, en su libro “Que es la Inteligencia Emocional”, dan a conocer la importancia de la investigación cerebral ya que es primordial comprender las interacciones recíprocas entre la zona reptiliana, racional y emocional.



1. El bulbo raquídeo (cerebro reptiliano): Es la parte más primitiva del cerebro, es responsable de funciones vitales como: la respiración, el metabolismo, y aparte dirige los impulsos, instintos y reflejos.
2. El neocórtex (cerebro racional): Es la capacidad de pensar de forma abstracta, más allá de la inmediatez del presente.
También modera la reacción emocional y desarrollan planes de actuación concretos para las diversas situaciones emocionales.
3. El Sistema límbico (cerebro emocional): En el sistema límbico están estructuras como el hipocampo y la amígdala que interactúan entre sí.
 - El hipocampo: Almacena las experiencias y conocimientos de hechos y acontecimientos de nuestras vidas. (memoria)
 - La amígdala: Es especialista en aspectos emocionales, influye en el comportamiento social y se conecta con el hipocampo para recordar experiencias pasadas cuando lo necesite.

La amígdala se relaciona con las sensaciones de amor, sorpresa, ira, placer, temor, dolor, etc. Es encargada de su expresión y la regulación emocional.



La extirpación o lesión de la misma causa complejos cambios en la conducta.

Por ejemplo: Los pacientes con la amígdala lesionada ya no son capaces de expresar sus emociones ni de reconocer la expresión de un rostro, o si

una persona está contenta o triste.

En experimentos con monos que se les han extirpado la amígdala se observó que sus emociones y reacciones ya no eran las mismas, los

animales que sufrieron dicho proceso, tuvieron una serie de cambios en su conducta, entre ellos se observó que eran más dóciles en estímulos que antes les provocaba ira, así como su reacción afectiva y sexual frente a otros animales también fue afectada.

Sin embargo vale la pena recalcar que no necesariamente tiene que haber una lesión en la amígdala para que haya cambios emocionales. Otros estudios han demostrado que la presencia de estrés puede perturbar las emociones, ya que se sobre estimula a la amígdala impidiéndole recordar, atender, aprender, y tomar decisiones con claridad. Como dijo un asesor administrativo: “El estrés hace que la gente se vuelva estúpida”.

Los investigadores J.F. Fulton y D.F. Jacobson citados por Goleman en su conferencia virtual sobre: “La inteligencia emocional como herramienta de desarrollo humano”, expusieron que la capacidad de aprendizaje y memoria requiere de una amígdala en buenas condiciones, ya que la amígdala es una de las regiones del cerebro que desempeña un papel fundamental en los fenómenos emocionales.

1.3.1 ¿Qué es la emoción?



Emoción: “Es un estado complejo del organismo, que incluye cambios fisiológicos como respiración, pulso, secreción glandular etc; y del lado mental, es un estado de excitación o de perturbación señalado por fuertes sentimientos y pensamientos

que impulsan hacia una forma definida de conducta”.

(Merani, 49)

1.4 Las emociones primarias y secundarias.

Tenemos emociones primarias y secundarias:

- Las emociones primarias son aquellas que están en el ser humano desde que nace, también se consideran primarias porque son

caracteres universales y pueden ser reconocidas en todas partes y por cualquier persona.

- Las emociones secundarias, son las diversas formas de manifestación de las emociones primarias.



Según los aportes de Daniel Goleman encontramos las siguientes emociones:

Primarias	Secundarias
Ira	Furia, resentimiento, cólera, fastidio, irritabilidad, hostilidad, indignación, exasperación, ultraje y odio patológico
Tristeza	Pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y en caso de patología: depresión grave.
Temor	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, pavor, miedo, a nivel patológico: fobia y pánico.
Placer	Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, diversión orgullo, placer, euforia, extravagancia, éxtasis.
Amor	Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración.
Sorpresa	Conmoción, asombro, desconcierto.
Disgusto	Desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.
Vergüenza	Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento. (Goleman, 331)

1.5 Para qué necesitamos las emociones:

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a:

- Reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- Tomar decisiones con prontitud y seguridad.

- Comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

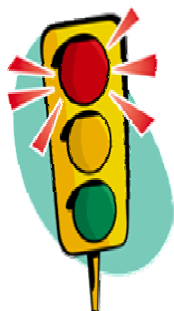
(Märtin y Boeck, 1997)

1.6 Cómo manejar las propias emociones:

Daniel Goleman, en su conferencia virtual sobre: “La Inteligencia Emocional como herramienta de desarrollo humano”, propone un método para reducir la intensidad de la emoción ante una experiencia estresante, que es el ejercicio del semáforo; si lo ponemos en práctica nos evitará problemas posteriores y posibles arrepentimientos; como cualquier nueva habilidad, este ejercicio debe ser practicado y reforzado hasta que se convierta en hábito.

Hay que ser pacientes con uno mismo y entender que cada vez que usemos este proceso estamos mejorando nuestra propia consciencia.

El semáforo:



1.Luz roja: En una situación que nos produce enojo, coraje, ira, podemos evitar una reacción desfavorable, si controlamos una conducta impulsiva. Esto se puede lograr si practicamos el autocontrol. Por ejemplo podemos utilizar estrategias como respirar, contar hasta 3, o alejarse del lugar.

2.Luz amarilla: Una vez que se ha controlado la emoción, por medio del autocontrol, el siguiente paso es pensar en las mejores opciones para responder ante esa situación de forma no agresiva e impulsiva. Debemos concedernos el tiempo necesario, para evitar tomar decisiones precipitadas.

3. Luz verde: El último paso es poner en práctica la mejor opción que nos llevará eficazmente a una solución satisfactoria.

1.7 Simbiosis entre emoción y razón:

El cerebro emocional garantiza nuestra supervivencia, ya que reconoce con rapidez las situaciones de peligro y pone en marcha reacciones preorganizadas. Nuestras emociones determinan en qué medida podemos poner en marcha nuestro potencial mental. Ej.: Un niño puede tener una mala experiencia con su compañero de aula, surgiendo posteriormente en

él un sentimiento de que le cae mal, y quizá la primera reacción que tenga es la de pegarle.

En cambio el cerebro racional, determina el grado de sensibilidad y la profundidad con la que podemos sentir. Así continuando con el ejemplo anterior, después de unos años, puede que esa mala experiencia ya no sea con un simple compañero sino con nuestro jefe. ¡No creo que nos iría tan bien si lo golpeamos! Es en este momento, donde el cerebro racional se hace presente, amortiguando las emociones y analizando las consecuencias de nuestros actos.

Se establece así una simbiosis entre la emoción y la razón, ya que el sentir y pensar son cosas que están entrelazadas y que permiten al ser humano establecer un equilibrio. (Mártin y Boeck, 1997)

2. CIMIENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

2.1 Conceptos de Inteligencia Emocional:

1. Solovey y John Mayer describen a la inteligencia emocional como una “Forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los sentimientos y emociones propias y ajenas. Para luego usar esta información y guiar el pensamiento y la propia acción”.
(Goleman, 2006)
2. Según Mariana García, “la inteligencia emocional es la que nos permite: tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo personal y profesional.”([http://www.down21.org/.](http://www.down21.org/))
3. Inteligencia Emocional, según Goleman, “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y el de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones.” (<http://www.sht.com.>)

Luego de analizar los conceptos de estos autores, podemos concluir que la IE (Inteligencia Emocional), es la que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que experimentamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo personal.

Ser feliz, perdonar, escuchar con el corazón es ser inteligentemente emocional.

2.2 Conceptos erróneos de la Inteligencia Emocional:

Daniel Goleman en su libro, “La Inteligencia emocional en la empresa”, advirtió de ciertos errores que se pueden tener del concepto de inteligencia emocional.

Primero: La inteligencia emocional no significa simplemente “ser simpático”. Por el contrario, en momentos estratégicos, puede requerir enfrentar sin rodeos a alguien para hacerle ver una realidad importante.

Segundo: La inteligencia emocional no significa dar rienda suelta a los sentimientos, “sacando todo afuera”. Por lo contrario, significa manejar y expresar los sentimientos de manera adecuada.

Tercero: Las mujeres no son “más inteligentes” que los hombres cuando se trata de inteligencia emocional; cada persona tiene un perfil de puntos fuertes y débiles. Por ejemplo: Algunos pueden ser sumamente empáticos, pero carecer de alguna capacidad para controlar sus propios nervios.

Finalmente: Los genes no determinan el nivel de inteligencia emocional; tampoco se desarrolla sólo en la infancia hasta llegar a la adolescencia, como sucede con la inteligencia racional.

La inteligencia emocional parece ser aprendida y continúa desarrollándose a medida que avanzamos en la vida y en nuestras experiencias.

2.3 Origen de la Inteligencia Emocional:

El concepto de inteligencia emocional, surge a partir del concepto de inteligencia social del psicólogo Edgard Thorndike, quien la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres a actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta (habilidad para manejar ideas) y la mecánica (habilidad para entender y manejar objetos).

Un antecedente cercano de la inteligencia emocional lo constituye la teoría de las inteligencias múltiples del Dr. Howard Gardner, quien identificó y definió 7 inteligencias que nos relacionan con el mundo.

Luego basándose en los estudios más recientes establece que hay más inteligencias: la naturalista y existencialista.

Inteligencia Lingüística: Capacidad Verbal, con el lenguaje y con las palabras.

Inteligencia Lógica: Tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto.

Inteligencia musical: Se relaciona con las habilidades musicales y ritmos.

Inteligencia Visual-Espacial: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio.

Inteligencia Kinestésica: Abarca todo lo relacionado con el movimiento corporal y los reflejos.

Inteligencia Interpersonal: Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Inteligencia Intrapersonal: Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como auto-confianza y auto-motivación.

Más conocida como Inteligencia Emocional.

Inteligencia naturalista: Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente como las plantas, animales u objetos. Tanto del ambiente urbano como rural, esto incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.

Poseen un alto nivel de inteligencia naturalista la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas, entre otros, también en los alumnos que aman los animales y las plantas; que reconocen y les gusta investigar características del mundo natural.

Inteligencia existencialista: Le permite al hombre la realización del potencial de su yo; es decir el hombre existe con el fin de llegar a una satisfacción y autorrealización a través de la libertad, la responsabilidad y energía personal de un ser que sabe pensar, sentir y producir. El individuo siempre debe renovarse, es decir, llegar a ser cada vez más humano.

La existencia del individuo se fundamenta en “la libertad”.

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Meter Salovey y el Dr. John Mayer fijaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es inteligencia emocional.

Pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado. Y esto se debe fundamentalmente al trabajo de Daniel Goleman, quién llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra “La inteligencia Emocional”.

(<http://www.inteligenciaemocional.org>)

2.4 Beneficios de la Inteligencia Emocional:

“¿Qué es ser sabio?

Es saber lo poco que puede saber;

Ver todos los defectos de los demás y sentir los propios”

Pope, ensayo sobre el hombre

(Ryback, 67)

Resumiendo a David Ryback en su libro, “Trabaje con su inteligencia Emocional”, los beneficios son:

- Incrementa la autoconciencia.
- Favorece el equilibrio emocional
- Mejora el dominio de sí mismo.
- Aumenta la seguridad de sí mismo. (auto-confianza)
- Mejora las habilidades para manejar problemas interpersonales.
- Mejora la empatía y las habilidades del análisis social.
- Mejora las habilidades de comunicación.
- Fomenta las relaciones armoniosas.
- Potencia el rendimiento Laboral.
- Aumenta la motivación y el entusiasmo.
- Otorga capacidad de Influencia y liderazgo.

4. VIVIR MEJOR UTILIZANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La Inteligencia Emocional en la práctica:

***“El verdadero acto de descubrimiento no consiste en encontrar tierras nuevas
sino en ver con ojos nuevos”***

Marcel Proust (Ryback, 55)

Las emociones importan, y para llegar a triunfar en todos los ámbitos de nuestra vida tenemos a los sentimientos como el recurso más poderoso, debemos comenzar por: reconocer, aceptar, y manejar nuestras emociones, que nos conectan con nosotros mismos; para posteriormente comprender las emociones de los demás.

Podemos lograr una vida exitosa si ponemos en práctica las diversas destrezas que nos propone la inteligencia emocional.

A continuación se expondrá el valor de conocernos a nosotros mismos y las habilidades que debemos desarrollar para entendernos mejor con los demás de modo que nuestras relaciones interpersonales sean aún más productivas; y por último abordaremos el tema de la CE en el trabajo y en la salud.

3.1 Claves del éxito de la Inteligencia Emocional:

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional se incluyen en dos tipos de inteligencia que son:

1. Inteligencia intrapersonal
2. Inteligencia interpersonal.

Cabe recalcar que una personalidad psicológicamente sana precisa, en primer lugar, de un buen conocimiento propio y un equilibrado aprecio hacia sí mismo.

No puede amar a otro el que a sí mismo no se ama, ni amarse a sí mismo el que no se conoce, decía Quevedo. Es preciso cultivar un sentimiento de valía personal, muchos denominan autoestima, que no deja de ser un sano y equilibrado sentimiento de aprecio y estimación por uno mismo.

Una vez esclarecido la relevancia del amor propio damos lugar a:

3.1.1 La Inteligencia Personal:

Goleman en su libro, “La Inteligencia Emocional” resume que la inteligencia personal está compuesta, a su vez, por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

Esta inteligencia comprende tres componentes:

- **Conciencia de uno mismo:** Es la capacidad de reconocer y entender, en uno mismo, las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como los efectos, que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. La importancia de conocer nuestras emociones reside en el hecho de que a partir de allí podemos controlarlas.

Ej. Si estamos con el temor de fracasar ante una entrevista laboral, esto disminuye la posibilidad de éxito, a menos que tomemos conciencia y trabajemos en ello para superarlo.

Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista; son conscientes de sus propias limitaciones y admiten, con sinceridad sus errores, son más sensibles al aprendizaje y poseen un alto grado de auto-confianza.

- a) **Autorregulación o control de sí mismo:** Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, responsabilizarse de los propios actos y pensar antes de actuar para evitar juicios prematuros.

Se puede evitar o reducir una conducta indeseable, y para ello es recomendable utilizar las siguientes estrategias:

1. Reconsideración: Implica interpretar la situación de una manera positiva.
2. Aislamiento: Alejarse de la situación y estar unos momentos a solas para obtener la serenidad.
3. Distracción: Hacer otra cosa, como salir a dar un paseo de pie.

Las personas que poseen esta competencia son sinceras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles al cambio o las nuevas ideas.

b) Automotivación: Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la conquista de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.
(<http://www.sht.com.ar>)

Es importante desarrollar y fortalecer estas competencias para el desarrollo personal, sin embargo la inteligencia emocional no consiste sólo en saber manejar las propias emociones, sino también desarrollar habilidades sociales que favorezcan, la interrelación con los demás, dando lugar así a:

3.1.2 La Inteligencia Interpersonal:

Al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

a) Empatía: Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

Esto supone a que estemos en situación de poder interpretar, correctamente la expresión del rostro y la actitud corporal de los demás, de ver la situación desde su punto de vista y anticipar sus emociones. (Märting y Boeck, *Qué es la inteligencia emocional* 86)

Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, se anticipan a las necesidades de los demás y aprovechan las oportunidades que les ofrecen las personas.

b) Habilidades Sociales: Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, saber persuadir e influenciar en los demás.

Cualquiera puede darse cuenta de que la relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas, no solo debemos ser simpáticos con nuestros amigos, familia, compañeros de trabajo, sino saber tratar exitosamente con aquellos que están en una posición superior, como nuestros jefes.

Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para realizar cambios, trabajan en equipo y crean sinergias grupales. (<http://www.sht.com.ar>)

Dentro de las habilidades sociales está “el saber escuchar de forma activa” ya que esta es una manera de apoyar a la autoayuda y, por lo tanto, representa una importante forma de comunicación.

Una alternativa es situarse en el mundo emocional y mental de nuestro interlocutor sin hacer ninguna valoración.

(Märtin y Boeck, *Qué es la inteligencia emocional* 93)

No es ninguna casualidad que la competencia social juegue un papel, cada vez más importante, tanto en la vida profesional como en la privada, ya que el individuo está en continua interacción con otras personas y en esta comunicación el objetivo será obtener experiencias positivas que nos ayuden a seguir adelante en este mundo cada vez más exigente.

3.2 La Inteligencia Emocional en el trabajo:

Ser profesional competente no lo es todo.

*“He descubierto, que si soy
caracterizado por la verdad, por
suceden cosas apasionantes.*

*Dentro de ese clima, las
distancian de la rigidez
y tienden a la vida móvil; se*



*capaz de producir un clima
el aprecio y por la comprensión,*

personas y los grupos se

distancian de la dependencia de

los demás y tienden a la

*aceptación de sí mismas; se distancian de las conductas previsibles y tienden a una
creatividad imprevisible.” CARL ROGERS (Ryback, 85)*

La visión en el trabajo está cambiando, ya no sólo se considera importante la sagacidad, preparación y experiencia; sino también como nos manejamos con nosotros mismos y con los demás.

De esta forma la inteligencia emocional ha encontrado un excelente campo de aplicación en el mundo del trabajo.

Lo que se pretende es que una persona que pasa gran parte de su vida en el trabajo, esté en el lugar adecuado donde desarrollar una capacidad laboral creativa.

También se pretende crear un equipo humano capaz de alcanzar sus objetivos a partir de la sensibilidad emocional, logrando que las distintas personas aporten sus mejores cualidades dentro de un entorno emocionalmente inteligente.

La preparación intelectual no ha dejado de ser importante para desempeñarnos en nuestro puesto de trabajo, pero no es lo único, requerimos de ciertas cualidades como: una comunicación animada, trabajar en equipo, comprender el sentir de los demás, ser creativo, optimista, colaborador, etc.

Estas características no solo sirven para motivarnos a nosotros mismos, sino también para fomentar un espíritu de equipo, con las personas que trabajamos. (Handabaka, 2004)

ESTRATEGIAS PARA UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) ELEVADA EN EL TRABAJO:

Resumiendo a Segal en su libro, "Su inteligencia emocional", recomienda algunas estrategias que sirven para cualquier individuo en el ámbito del trabajo, logrando que las distintas personas aporten sus mejores cualidades dentro de un entorno emocionalmente inteligente. Así una persona puede ser empleado y llegar a ser jefe cualquier día o viceversa, por esta razón vale la pena dividir las siguientes estrategias por funciones de trabajo.

3.3 Ser un gran jefe a través de la IE:

- **Prever los problemas de la gente:** Hay que Utilizar la empatía para conocer a los empleados y para saber como ellos se relacionan entre sí. Cuanto mejor se sepa lo que siente y motiva cada uno, se cometerán menos errores.
- **Ser el primero en hablar:** Aunque se haya creado un ambiente seguro y abierto para la comunicación, algunas personas se sentirán intimidadas por el jefe y no plantearán nada, si usted no lo hace primero.

Si percibe descontento, aborde el tema de un modo que calme las inseguridades del empleado; si esta persona declina a hablar es mejor respetar su decisión.
- **Comunique que usted siempre está dispuesto a que los empleados prosperen:** La gente que trabaja posee talentos ocultos que pueden emplearse en beneficio de todos. Procure que sus empleados sepan que usted está dispuesto a que lleguen lo más lejos posible y probablemente apuntarán más alto.
- **Ofrezca sólo lo que tenga la intención de dar:** Nunca prometa gratificaciones si no puede darlas o peor arrepentirse después de que las ofrece.
- **Sea modelo de flexibilidad y adaptabilidad:** Si quiere que sus empleados sean personas creativas y provistas de iniciativa, muéstreles con su ejemplo que reaccionar a los imprevistos con creatividad es más importante que atenerse a rígidas normas.
- **Cultive a sus empleados; no los mime:** La empatía es diferente que la simpatía. Se puede escuchar a los empleados y mostrar interés por sus sentimientos sin mimarles, debe mantener un equilibrio entre los propios sentimientos, al mismo tiempo que intenta comprender los de ellos. Con un IE elevado le permitirá interrumpir una conversación cuando esta se vuelva improductiva e interfiera en sus propias metas sin ofender a su empleado. Podrá alabar a alguien por un trabajo bien hecho sin temer a una petición de aumento de sueldo. El CE le impedirá ser manipulado por el otro.

(Segal, 1997)

3.4 Ser un buen empleado mediante la IE:

- **Cuando hay un problema, hable:** Si hay un problema que le molesta, esperar demasiado tiempo para hablar invitará a que se desborde emocionalmente. Quizá no provoque ningún cambio en la persona o situación causante, pero cuando emprende alguna acción, cambia su manera de sentir el problema, produciéndole bienestar.
- **Sepa lo que quiere de este trabajo:** Es importante que sepa que expectativas tiene de este empleo y como espera que este satisfaga sus necesidades.
- **Arriésguese a mostrarse imperfecto:** Las personas que rinden mucho piden ayuda cuando la necesitan y admiten estar equivocados cuando cometen un error.
- **Empiece cualquier comentario negativo con un positivo:** Es mucho más probable que le escuchen con empatía si a una crítica le antecede una muestra de aprecio, de esta forma la queja va acompañada de su intención de cooperar.
- **Escuche con empatía; utilizar sus emociones jamás le distraerá de la tarea que tiene entre manos:** La empatía le permite comprender de forma instantánea lo que alguien esta diciendo, así que no intente ahorrar tiempo, pensando lo que le dirá mientras la otra persona habla; eso no es escuchar con el corazón y los demás lo saben.
- **Sepa que es lo que su jefe considera importante:** Intente sintonizarse con los sentimientos de su jefe, compare entre lo que dice y hace, donde radican sus temores, cómo trata a los demás; para tener una idea de cómo satisfacer las necesidades del jefe.
- **Conozca los valores de la organización.** Cada organización tiene su propia personalidad. Hay que tener los ojos, oídos, y corazón bien abiertos para captar toda la información posible acerca del modo como opera la empresa. (Segal, 1997)

3.4 Ser un buen compañero de trabajo según la IE.

- **No suponga nada acerca de las personas con las que trabaja:** Hay que dejar de lado los prejuicios infundados, quizá no es tan importante conocer a sus compañeros como a los jefes y

empleados, pero nunca sabrá nada de ellos si empieza por suponer cosas de ellos como él por qué de tal o cual comportamiento. Deje que cada uno le muestre como es su ser.

- **No espere que nadie se comunice con el cien por ciento de sinceridad:** Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad, sin embargo confíe en su intuición respecto a las personas. Esté alerta con las que puede considerarse un competidor.
- **Ofrezca ayuda:** No espere a que se lo pidan. Su generosidad no sólo fomenta el espíritu en equipo, sino que su sensibilidad hacia las necesidades de los demás le conseguirá un futuro de apoyo y lealtad.
- **No se tome las cosas como algo personal:** No tiene que tomarse la conducta de nadie como algo personal, recuerde que todo el mundo tiene asuntos que tratar, y una vida personal cargada de problemas.
- **Esté preparado para trazar los límites:** Existe un límite de proximidad que se puede desear con un compañero de trabajo, pero eso no significa que no deba hacer amistades en el trabajo.

Si comparte los valores y objetivos de la organización con los demás empleados, existen buenas oportunidades para encontrar amigos.

(Segal, 1997)

Todas estas estrategias nos sirven para desarrollarnos con mayor éxito en el mundo laboral; una buena noticia es que si no tenemos estas habilidades, las mismas se pueden aprender.

En el mundo moderno, el progreso de las empresas y de los individuos que las componen dependerá cada vez más de la inteligencia emocional.

Las capacidades emocionales individuales, como las habilidades para trabajar en equipo son importantes para que las personas logren adaptarse a las diversas condiciones en las empresas.

También las personas que poseen un control sobre sus emociones, están más motivadas y son generadoras de entusiasmo, saben trabajar en grupo, tienen iniciativa y logran influir en sus compañeros.

Los gerentes más eficaces son emocionalmente inteligentes debido a su claridad de objetivos, su confianza en sí mismos, su poder de influir positivamente en la gente y entender los sentimientos ajenos.

Cabe resaltar que no nos haremos ricos con practicarla, pero si ignoramos al elemento humano estamos destinados al fracaso.

CAPITULO II

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Introducción:



“La Cometa”, es un Centro Pre-escolar de apoyo integral con 17 años de experiencia en la ciudad de Cuenca. Tiene diferentes niveles en los que se trabaja en base a programas de desarrollo evolutivo de acuerdo a la edad.

NIVELES:

Estimulación temprana 1
Estimulación temprana 2
Maternal
Pre-Kinder
Pre-Básica

EDADES:

9 meses/1año 9 meses.
1 año 9 meses/ 2años 4 meses
2 años 5 mese/ 3 años
3 años/ 4 años
4 años/ 5 años

Cuenta con: 10 profesoras de planta, 4 profesores especiales: música, inglés, deporte y arte, 1 pediatra, 2 psicólogas (clínica y educativa), 1 persona encargada de servicio.

Dispone también de un amplio y acogedor local, un considerable espacio verde, instalaciones de juegos recreativos, aulas pedagógicas y áreas de descanso.

Además ofrece los servicios de: Transporte puerta a puerta, refrigerio, almuerzo, apoyo psicológico, terapia de lenguaje, apoyo pedagógico, y seguimiento médico de salud preventiva.

Los horarios de prestación de servicios son:

7h45 / 12h00 Incluye refrigerio.

7h45/13h30 Refrigerio y almuerzo.

7h45/17h00 Refrigerio, almuerzo, refrigerio y academias.

Actualmente el centro trabaja con 70 niños. El pre-escolar tiene gran acogida, tanto por su servicio de estimulación para el desarrollo del niño. Como por el amor y cariño dedicado por las profesoras cuando los padres están ausentes.

En esta institución se trata de trabajar dentro de un clima de profesionalismo y calidad humano.

Sin embargo es importante evaluar la Inteligencia emocional del personal que trabaja en el Pre-escolar, con el objetivo de conocer las competencias emocionales de sus empleados y elaborar un manual de recomendaciones que proporcionen sugerencias que permitan incrementar y desarrollar aspectos fundamentales de la inteligencia emocional.

El proceso de evaluación se efectuó a través de:

1er. El desarrollo de un taller, cuyo fin fue obtener información sobre cuánto conocían acerca del tema y para aumentar la motivación, el entusiasmo, la empatía y las habilidades de comunicación, así como incrementar las destrezas que refuercen la seguridad en sí mismo y el equilibrio emocional.

2do. La aplicación del test psicológico (CTI) "Inventario de Pensamiento Constructivo", para medir la IE de cada uno de los participantes.

3ero. Proceso de entrevistas individuales de retroalimentación.





1ero. APLICACIÓN DE UN TALLER PARA EL DESARROLLO INTELIGENCIA EMOCIONAL:



En el Centro Educativo pre-escolar “La Cometa”, se efectuó un taller práctico de tres horas, al que asistieron 10 personas, con el propósito de obtener información el tema: “La inteligencia Emocional”.

El proceso fue dirigido a una evaluación tanto personal como grupal acerca de sus competencias emocionales, a diferencia de una auto-evaluación que conlleva el riesgo de ser muy indulgente consigo mismo.

Fue también una experiencia dinámica, que despertó el interés en las persona al convertirse en un proceso vivencial, motivándolas para desarrollar y poner en práctica esta inteligencia.

Así mismo las participantes se animaron exponer sus necesidades tanto personales, sociales y laborales, de un modo constructivo.

OBJETIVOS GENERALES DEL TALLER:

1. Motivar al personal a poner en práctica la inteligencia emocional.
2. Ejecutar diversos ejercicios prácticos que nos ayuden a encontrar la armonía personal y un bienestar interior.
3. Reforzar la importancia de las relaciones interpersonales.
4. Fomentar la cooperación y trabajo en equipo.
5. Reafirmar la comunicación abierta y sincera.

Luego de la bienvenida e introducción sobre el tema que motivó al encuentro, el taller fue desarrollado en tres partes.

MATERIALES UTILIZADOS:

- ♦ Pápelo grafos
- ♦ Marcadores
- ♦ Cartulinas para los participantes
- ♦ Esferos y pinturas
- ♦ Fabulas de lectura
- ♦ Música

PROCESO DE REALIZACIÓN DEL TALLER FUE EL SIGUIENTE:

1era Parte:

1. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO:

- 1.1 Dinámica: “saludarse”.
- 1.2 Exposición por parte de las participantes, sobre su nivel de conocimientos en relación a este tema.
- 1.3 Exposición del experto, sobre el tema.
- 1.4 Dinámica “Hágale bailar a su pareja”
 - 1.4.1 *Objetivo:*
 - Crear un clima de relajación dinámica,
 - Dedicar unos minutos para uno mismo.
 - Valorar el don de sonreír.
- 1.5 Tips sobre como auto-motivarse.
- 1.6 Conclusión.

2da Parte:

2. HABILIDADES SOCIALES:

2.1 Exposición por parte de las participantes, sobre su nivel de conocimientos en relación al tema.

2.2 Exposición del experto, sobre el tema.

2.3 Dinámica: “Dar un cumplido, y mostrar afecto”

2.3.1 Objetivo:

- Tomar conciencia de que la relación con otras personas es nuestra principal fuente de bienestar, pero también puede convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobre todo, cuando carecemos de habilidades sociales.

2.4 Lectura de la Fábula “El cielo y la amistad”

2.4.1 1Objetivo:

- Crear empatía
- Analizar la importancia de tener un buen amigo.

2.5 Conclusiones.

3ra Parte:

3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO:

3.1 Exposición por parte de las participantes, sobre sus conocimientos en relación a este tema.

3.2 Exposición, del experto, sobre el tema.

3.3 Trabajo en grupos:

1. Como Ser un gran jefe aplicando CE.
2. Como ser un buen empleado aplicando CE.
3. Como ser un buen compañero aplicando CE.

3.4 Socialización por parte de cada grupo.

3.5 Compromiso individual.

3.6 Dinámica: “El muro”

3.6.1 Objetivo:

- Determinar la importancia de trabajar en equipo; de una acción conjunta, organizada y planificada para superar una situación determinada, analizando la acción individual y colectiva.

3.7 Conclusiones.

3.8 Cierre.

RESULTADOS Y COMENTARIOS DEL TALLER:

En el transcurso del taller se observó un moderado conocimiento sobre los temas tratados; las colaboradoras se mostraron entusiastas e interesadas lo que favoreció su participación.

Después del mismo se mostraron satisfechas y agradecidas por la invitación, alegaron que además de ser una noche productiva también había sido muy recreativa.

Al término del taller se establecieron compromisos individuales y grupales, los mismos que se ven reflejados, actualmente, en un mayor compromiso con el Centro. Se ha afianzado el compañerismo y el trabajo en equipo; la comunicación entre trabajadoras y empleador ha mejorado, incluso a partir del taller las directoras han establecido la Visión, Misión y Objetivos de la institución, que se nos fueron ya comunicados.

También, algunas profesoras comentaron que después de tratar el tema “Conócete a ti mismo”, dedican un tiempo más para ellas mismas, como: Salir a caminar las mañanas, hacer ejercicios, bailar en su casa, y valoran más el don de sonreír, se afirmó, también, que la aplicación de técnicas de relajación, sugeridos en el taller, dieron como resultado la recuperación de su salud y estados de ánimo.

2do. APLICACIÓN DEL TEST “CTI”

En esta investigación se utilizará el Test de Inventario de pensamiento constructivo, (CTI). Su autor es Seymour Epstein; 1987, la duración varia entre los 15 a 30 minutos, el ámbito de aplicación es a adolescentes y adultos con un nivel cultural medio. La finalidad de este test es la apreciación del pensamiento constructivo y varias facetas de la inteligencia emocional como la emotividad; eficacia; Pensamiento supersticioso, Rigidez; Pensamiento esotérico; ilusión.

El CTI es un test, jerárquicamente organizado; el nivel más general consiste en la escala global **(PCG)** es la que mide la tendencia general a pensar y actuar de forma emocionalmente inteligente.

El siguiente nivel general lo componen seis escalas principales y cada una contiene subescalas que miden el pensamiento constructivo o emocional.

A continuación se expondrán el nombre de cada escala primaria con sus respectivas subescalas y sus determinadas siglas.

PCG. Pensamiento Constructivo Global.

2. EMO. Emotividad

- Aut. Autoestima
- Tol. Tolerancia
- Imp. Impasibilidad
- Sob. Capacidad de sobreponerse

3. EFI. Eficacia

- Pos. Pensamiento positivo
- Act. Actividad
- Res. Responsabilidad

4. SUP. PENSAMIENTO SUPERTICIOSO.

5. RIG. RIGIDEZ

- Ext. Extremismo
- Sus. Susplicacia
- Int. Intolerancia

6. ESO. PENSAMIENTO ESOTERICO

- Par. Creencias Paranormales
- Irr. Creencias irracionales

7. ILU. ILUSIÓN

- Euf. Euforia
- Est. Pensamiento estereotipado
- Ing. Ingenuidad

Para el diagnóstico general del personal al que se le aplicó la prueba, se tomaron en cuenta todas las escalas con excepción de Pensamiento Esotérico e Ilusión, ya que no se consideran relevantes para el análisis de la Inteligencia Emocional.

INTERPRETACIÓN DEL TEST:

ESCALA DE CALIFICACIÓN DEL	
TEST CTI	
Muy bajas	< 35
Moderadamente bajas	35-44
Moderada	45-55
Moderadamente altas	56-65
Muy altas	> 65

Muy bajas y moderadamente bajas: Es importante que adquiera conocimientos más amplios acerca de la Inteligencia Emocional, ya que al igual que sucede con el Cociente Intelectual; el Cociente Emocional se puede desarrollar.

Moderada: Su competencia emocional se encuentra dentro de los márgenes normales, es decir posee un grado óptimo de identificación de sus propias emociones y un nivel de adaptación social adecuado.

Moderadamente alto y muy altas: Posee un elevado grado de Inteligencia Emocional, se la arregla muy bien consigo mismo para controlar sus emociones y trata a los demás con empatía, simpatía, y sensibilidad.

MODELO DE INFORME DEL TEST CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)
Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Rossana Dávalos.

Edad: 24 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Rossana Dávalos, con el fin de fortalecer las que tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentar situaciones potencialmente estresantes más bien las considera como un desafío que con temor; por eso, experimenta menos estrés que los demás. Se acepta tal y como es teniendo una actitud favorable hacia sí misma, no se toma las cosas de forma personal y no es excesivamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

Cuando tiene sentimientos negativos piensa de manera constructiva en el modo de afrontarlos. Toleran adecuadamente la frustración y su capacidad de sobreponerse a acontecimientos negativos es buena.

Es una persona centrada, jovial y entusiasta.

Es rápida para actuar, pero también se toma su tiempo para analizar y reflexionar en determinadas situaciones. Generalmente aceptan bien a los demás y no alberga rencores.

Tratan de encontrar soluciones realistas a los problemas, sin embargo en ocasiones llega a fantasear, para no experimentar sentimientos desagradables, a su vez, esto lo lleva a un desacierto por no tomar las debidas precauciones.

Tiene un pensamiento positivo, suele enfatizar en el aspecto positivo de las situaciones y a convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

Intenta hacer lo mejor posible en casi todas las situaciones. Le gustan los desafíos y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que al contrario, intenta aprender de la experiencia.

En algunas ocasiones tiende a ser rígida consigo mismo y con los demás, como consecuencia la apertura al cambio no es su fuerte.

Suele concebir sospechas o tener desconfianza de los demás, sin embargo no deja la amabilidad ni la atención por quienes le rodean.

Es una persona, extravertida, amable, afectiva que confía en la gente.

RESUMEN:

¡Le felicito! es usted inteligente emocional; se acepta a sí mismo y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes. Es suspicaz, pero a pesar de ello no juzga a la gente como buena o como mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces para conseguir una finalidad específica.

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y tras analizar los resultados del test, considero que es usted una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más

éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Buena autoestima.
- Se sobrepone eficazmente ante situaciones de estrés.
- Tolera frustraciones y errores.
- Es responsable, eficaz, amable, y entusiasta.
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

Usted posee muchas características propias de la inteligencia emocional, utilícelas consigo mismo, en su vida social, y que mejor si ya la pone en práctica en su trabajo.

Algunos tips para ser feliz y productivo en el trabajo.

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal “Su inteligencia Emocional”, Smith “Entrenamiento y relajación”, Handabaka “La inteligencia emocional en la empresa”, Ryback “Trabaje con su inteligencia emocional”, esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual “Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional”, que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

- *Utilice su cuerpo para estimular su mente:* Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

- *Invite a los sentimientos así como al rendimiento:* Haga que la gente se sienta segura contándole cómo se siente y trabajará más y mejor. La gente dice la verdad a los que no juzgan, no revelan confidencias, procure que esto defina su manera de actuar en el trabajo.
- *Establezca límites emocionales:* La intimidad con su jefe, empleado o compañero puede inundar el lugar de trabajo de recuerdos emocionales que hacen que profesionales razonables y considerados pierdan su objetividad y provoquen el resentimiento de otros empleados.
- *Sea flexible:* Esté dispuesto a modificar objetivos a largo plazo basándose en la conciencia activa de cómo van los objetivos a corto plazo basándose en la conciencia activa de cómo van los objetivos a corto plazo. Aferrarse tenazmente a metas que ya no sirven a la organización le dejarán rezagado con las noticias de ayer.
- *Sea generoso:* Cuando un punto de conflicto signifique más para la otra persona que para usted, (información que recibe mediante la conciencia y la empatía), ceda, se ganará la gratitud y el apoyo de sus compañeros.
- *Empiece cualquier comentario negativo con uno positivo:* Es mucho más probable que le escuchen con empatía si a una crítica le antecede una muestra de aprecio y a las quejas su intención de cooperar.
- *Hable cuando le parezca que algo es importante:* Si hay algún problema o conflicto que le molesta profundamente, esperar demasiado tiempo para hablar invitará a que se desborde emocionalmente. Quizá no provoque ningún cambio en la persona o situación causante del problema, pero cuando emprende alguna acción cambia su manera de sentir el problema, lo cual ejerce un poderoso impacto en su bienestar.

- *Escuche con empatía; utilizar sus emociones jamás le distraerá de la tarea que tiene entre manos:* La empatía le permite comprender de forma instantánea lo que alguien está diciendo, así que no intente ahorrar tiempo pensando en lo que dirá mientras la otra persona habla; eso no es escuchar de corazón, y de verdad los demás lo sienten.
- *Arriésguese a mostrarse imperfecto:* Las personas que rinden mucho piden ayuda cuando la necesitan y admiten estar equivocados cuando comenten un error. Después siguen adelante, con eficacia.

Debilidades:

- **Es propenso a concebir sospechas o tener desconfianza de los demás.**

1. No espere que todos se comuniquen con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, confíe en su intuición respecto a las personas.

Tal vez está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Comience por prestar más atención a lo que su intuición le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad.

- **En situaciones o realidades desagradables suele fantasear o buscar otros mecanismos para evitar experimentar emociones negativas.**

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque maneras para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse y a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

1. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como relajarse? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

2. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

3. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

4. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

- **La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.**

El quehacer diario y cotidiano, hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos, es cuando empezamos a sentir la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a: nuevas exigencias, aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, y más bien concéntrese en disfrutar del proceso de aprendizaje.

Sugerencias para superar estas debilidades:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada

vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable

Andrea Delgado B.

3ero. ENTREVISTA DE RETROALIMENTACIÓN:

Después de realizar los informes individuales de los resultados obtenidos por cada uno de las colaboradoras en el test, se realizaron **entrevistas individuales** con el fin de darles a conocer los resultados de su inteligencia emocional, así como de sus fortalezas y debilidades emocionales, incluyendo algunas recomendaciones.

RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS:

Las participantes estuvieron satisfechas con los resultados obtenidos en el test, ya que en ellas se veían proyectadas su yo interior; a excepción de una persona quien mostró insatisfecha por los resultados, bajo el argumento de que su estado anímico no era el apropiado en el momento de la aplicación de la prueba.

Después de esta experiencia se puede considerar que la prueba tiene validez, ya que la mayoría de los participantes está de acuerdo con los resultados, demostrando así su fiabilidad.

APORTE A LA ORGANIZACIÓN:

Manual para desarrollar la inteligencia emocional:

“Viva mejor utilizando la Inteligencia Emocional”

La elaboración de este manual tiene como objetivo utilizar, positivamente, las emociones y orientarlas al autoconocimiento y desarrollo personal, así como manejar, positivamente, las relaciones interpersonales y laborales.

Este manual consta de cuatro capítulos, en los que se exponen diversas técnicas acompañadas de prácticos ejercicios, a través de las cuales se pueda acceder a una mayor armonía entre su intelecto y sus emociones.

El primer capítulo se refiere al **conocimiento de sí mismo**, a reconocer, primero, los mensajes del cuerpo, y cómo integrarlos, para obtener el mayor beneficio para nuestra vida personal, utilizando técnicas de

autoconocimiento como: relajación, meditación, ejercicio, gimnasia, etc., que nos ayuda a conectarnos con nuestras emociones.

El segundo capítulo aborda el tema de las **habilidades sociales**, como: el valor de tener amigos y de relacionarse con los demás, también se plantea el significado e importancia de la empatía para entender las necesidades y sentimientos de los otros, así como el beneficio de una comunicación efectiva para crear un clima afectuoso y cordial, propiciando la aceptación en el grupo.

El tercer capítulo, trata sobre **el beneficio de la inteligencia emocional en el trabajo**, ya que las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito en el ámbito profesional, sino tan sólo un factor que, unido a las necesidades emocionales del personal, como equipo, desarrollará el desempeño y los resultados de todo líder y trabajador, motivándolos, emocionalmente, a ser productivos.

Por último, se expone la **conexión entre salud y emociones**; cómo nuestro cuerpo reacciona, de forma sensible, a la sobrecarga emocional, llegando a determinar nuestros estados de ánimo.

CONCLUSIONES:

Esta investigación si alcanzó los objetivos planteados al inicio, tanto el general como los específicos. Mediante la aplicación del test CTI, las entrevistas individuales, y el taller práctico, para el desarrollo de inteligencia emocional, se ha logrado obtener el objetivo general planteado, el mismo que es diagnosticar el nivel de inteligencia emocional para detectar las competencias emocionales en el personal de “La Cometa”.

- En el transcurso del proceso de evaluación de la IE se han afianzado positivamente, las relaciones entre las compañeras de trabajo ya que es imposible desligar a los seres humanos de su parte afectiva en el ámbito laboral.
- A partir del taller sobre: “Inteligencia Emocional”, la comunicación entre trabajadas y empleador ha mejorado notablemente al igual que la cooperación, el entusiasmo y el trabajo en equipo competencias importantes para mantener un clima organizacional productivo.
- El taller no se incluía en el proceso de evaluación, sin embargo a petición del Centro y considerando que este sería de gran utilidad, se vio conveniente realizarlo; obteniendo muy buenos resultados. Siempre se observó una gran apertura por parte del personal docente lo que favoreció al desarrollo óptimo del mismo.
- Después del taller, el grupo manifestó el interés y deseo de aprender más sobre el desarrollo de esta inteligencia para beneficio de sí mismo y el de los demás, ya que al ser profesoras de niños pequeños necesitan considerables competencias emocionales que les ayuden a trabajar con profesionalismo y calidad humana que favorezca al desarrollo armónico e integral del niño.
- Los conocimientos generales sobre los temas desarrollados en el taller, por parte de los participantes, fueron bastante buenos, lo que permitió una mayor participación y elaboración de compromisos y conclusiones positivas.
- Las participantes afirmaron que el desarrollo del autoconocimiento, del control de sí mismo, la automotivación y la empatía, ayudan no

solo a ser más productivos, sino que las enriquecen personal y socialmente y por ello sugieren se continúen planificando este tipo de talleres, que son motivadores para buscar un crecimiento personal y profesional.

- Los resultados obtenidos de la aplicación del test en el grupo son bastante buenos. Demostrando poseer una inteligencia emocional equilibrada, con cuantiosas fortalezas, como: establecer relaciones gratificantes y mantener un equilibrado amor propio de sí mismas, que es un pilar fundamental dentro del ámbito emocional, ya que debemos estar bien con nosotros mismos para empezar a pensar en las necesidades de los demás.
- El grupo expuso que las instrucciones para la realización del mismo fueron claras, lo que permitió el desarrollo rápido y eficaz y en cuanto al informe de resultados fue bastante claro y objetivo.
- En las entrevistas de retroalimentación las participantes expresaron su satisfacción por los resultados obtenidos en la prueba, lo que refleja que el test es fiable.
- Este trabajo ha sido muy productivo, tanto para las personas que involucradas en el proceso como para mí, ya que he podido establecer mejores vínculos de interrelación con mis compañeros de labor (del Centro “La Cometa”) y compartir mis conocimientos en torno a este apasionante tema.

RECOMENDACIONES:

Después de haber analizado lo importante que es el manejo de la Inteligencia Emocional y de como vincularlos al desarrollo personal, social, laboral y el cociente emocional, considero de gran importancia que todo el personal de la institución sepa manejar los conceptos básicos de las emociones, ya que esto les servirá en su vida personal y profesional.

- Por ello invito a: investigar más sobre este tema maravilloso y a revisar y poner en práctica el manual de desarrollo de la inteligencia emocional, que es entregado a la Institución.
- Planificar talleres de motivación y de desarrollo personal, ya que el personal docente muestra interés hacia estos temas, manifestando que es importante reforzar el conocimiento de sí mismo, la auto-motivación, el auto-desarrollo, la auto-conciencia, el trabajo en equipo y el compañerismo.
- Continuar con el proceso de optimización de la comunicación entre la dirección y el personal, con el fin de que los objetivos de la organización sigan el curso planificado.
- Realizar reuniones individuales y grupales, con el fin de solventar dudas e inquietudes y expresar un reconocimiento por el trabajo cumplido.
- Practicar actividades que le ayuden a mantener su mente sana como: el ejercicio, el baile, la relajación, la pintura, salir al campo, etc.
- Recomiendo utilizar el test (CTI), ya que el personal de “La Cometa” ha expresado su satisfacción con los resultados obtenidos, exponiendo los mismos reflejan su forma de ser, actuar, y ejecutar su trabajo, lo que demuestra la fiabilidad del test.

Bibliografía:

GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.1996.

- *La inteligencia emocional en la empresa*. Buenos Aires: Ediciones B Argentina, 1999.

HANDABAKA Jorge. *La inteligencia emocional en la empresa*. Perú: Palomino, 2004.

MARTIN Doris, BOECK Karin. *Qué es inteligencia emocional*. Munich: EDAF S.A, 1997.

MERINE Alberto L. *Enciclopedia de Psicología*. México: Grijalbo S.A, 1979.

RYBACK David. *Trabaje con su inteligencia emocional 5ta edición*. Madrid: Edaf S.A, 2002.

SEGAL Jeanne. *Su inteligencia emocional*. España: Grijalbo S.A, 1997.

SEYMOUR, Epstein. *Inventario de Pensamiento Constructivo, Ctl. España: Tea ediciones,S.A., 2001.*

SINAY Sergio, BLASBERG Pablo. *Gestalt para principiantes*. Argentina: Era Naciente SRL, 1995.

Conferencia:

GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional como herramienta de desarrollo humano, Conferencia virtual: Universidad Católica de Loja, Cuenca 15 marzo 2006.*

Webibliografía:

(<http://www.sht.com.ar/archivo/liderazgo/emocional.htm> (consulta 6 de marzo de 2006)

(http://www.down21.org/educ_psc/education/emocional/inteligencia_e.htm (Consulta 15 de febrero de 2006)

<http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/elorigendelainteligencia.htm> (consulta 6 de marzo de 2006)

<http://www.monografias.com/trabajos12/recoldat/recoldat.shtml> (Consulta 6 de abril de 2006)

ANEXO

ANEXO

FOTOS DEL TALLER:



MODELO DE HOJA DE RESPUESTA DEL TEST CTI:



Apellidos y nombre Rosana Dávalos

Edad 23 años

Sexo V (M)

Fecha 7/07/06

Centro / Empresa

Rodee la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar.

A En total desacuerdo

B En desacuerdo

C Neutral

D De acuerdo

E Totalmente de acuerdo

1	A	(B)	C	D	E
2	A	(B)	C	D	E
3	(A)	B	C	D	E
4	A	(B)	C	D	E
5	A	(B)	C	D	E
6	(A)	B	C	D	E
7	A	B	C	D	(E)
8	(A)	B	C	D	E
9	A	B	C	D	(E)
10	(A)	B	C	D	E
11	A	B	C	(D)	E
12	A	(B)	C	D	E
13	A	B	C	(D)	E
14	A	B	(C)	D	E
15	(A)	B	C	D	E
16	A	B	C	D	(E)
17	A	B	C	D	(E)
18	(A)	B	C	D	E
19	A	B	(C)	D	E
20	(A)	B	C	D	E
21	A	(B)	C	D	E
22	A	B	C	(D)	E
23	A	B	C	D	(E)
24	A	B	C	(D)	E
25	A	(B)	C	(D)	E
26	A	B	C	(D)	E
27	A	B	(C)	D	E
28	(A)	(B)	C	D	E
29	A	B	C	(D)	E
30	(A)	(B)	C	D	E
31	A	(B)	(C)	D	E
32	A	(B)	C	D	E
33	(A)	B	C	D	E
34	A	(B)	C	D	E
35	A	(B)	C	(D)	E
36	A	B	(C)	D	E
37	A	B	C	(D)	E
38	(A)	B	C	D	E
39	A	B	C	(D)	E
40	A	B	(C)	D	E
41	A	B	C	(D)	E
42	A	B	(C)	D	E
43	(A)	B	C	D	E
44	A	(B)	C	D	E
45	A	B	C	(D)	E
46	A	B	C	D	(E)
47	A	B	C	D	(E)
48	A	B	(C)	D	E
49	A	B	C	(D)	E
50	A	B	C	D	(E)
51	A	B	C	(D)	E
52	A	B	(C)	D	E
53	A	B	C	(D)	E
54	(A)	B	C	D	E
55	A	B	(C)	D	E
56	A	B	C	(D)	E
57	(A)	B	C	D	E
58	(A)	B	C	D	E
59	A	B	C	(D)	E
60	A	B	C	D	(E)
61	A	B	C	(D)	E
62	A	B	C	(D)	E
63	(A)	B	C	D	E
64	A	B	C	(D)	(E)
65	A	(B)	C	D	E
66	(A)	B	C	D	E
67	(A)	B	C	D	E
68	A	B	C	(D)	E
69	A	B	(C)	D	E
70	(A)	B	C	D	E
71	A	B	C	D	(E)
72	A	B	C	(D)	E
73	A	(B)	C	D	E
74	(A)	B	C	D	E
75	A	B	(C)	D	E
76	A	B	C	(D)	E
77	(A)	B	C	D	E
78	(A)	B	C	D	E
79	A	B	C	D	(E)
80	A	B	C	D	(E)
81	A	B	C	(D)	E
82	A	B	C	(D)	E
83	(A)	B	C	D	E
84	A	B	C	D	(E)
85	A	B	C	D	(E)
86	A	B	(C)	D	E
87	A	(B)	C	D	E
88	A	B	(C)	D	E
89	(A)	B	C	D	E
90	A	B	C	(D)	E
91	A	B	C	(D)	E
92	A	B	C	D	(E)
93	A	(B)	C	D	E
94	A	B	C	(D)	E
95	A	B	(C)	D	E
96	(A)	B	C	D	E
97	A	B	C	D	(E)
98	A	B	C	D	(E)
99	A	B	C	D	(E)
100	A	B	C	(D)	E
101	(A)	B	C	D	E
102	A	B	(C)	D	E
103	A	B	C	D	(E)
104	(A)	B	C	D	E
105	A	B	C	D	(E)
106	A	B	C	D	(E)
107	A	B	C	(D)	E
108	(A)	B	C	D	E

SI HA TERMINADO ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO, REPASE SUS CONTESTACIONES



Autor: Seymour Epstein.

Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S.A. - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.

Edita: TEA Ediciones, S.A.: Fray Bernardino Sahagún, 24. 28036 Madrid - Printed in Spain. Impreso en España.

CTI Inventario de Pensamiento Constructivo

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 306

Edad: 23 Sexo: Mujer

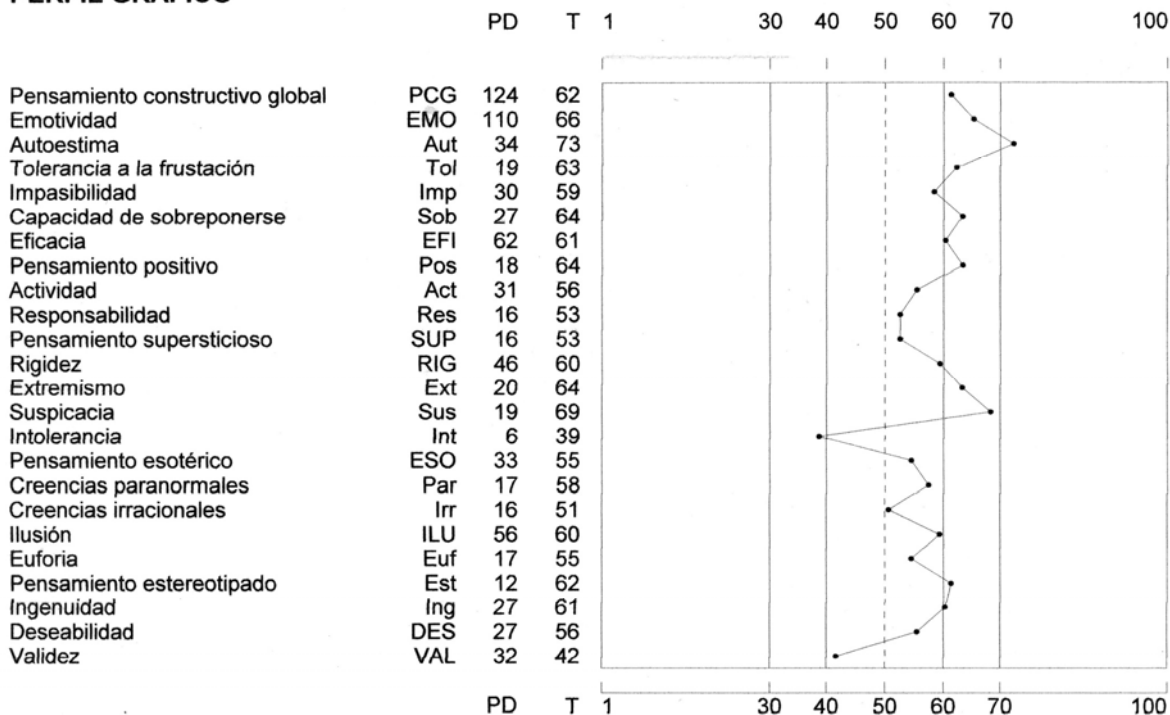
Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Rossana Dávalos Molina

Fecha: 10/6/2006 Código: 006

PERFIL GRÁFICO



INFORMES DE LOS TEST APLICADOS:



TEA Ediciones, S.A.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Andrea Lourdes Cajamarca León

Edad: 28 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 305

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: Xavier Minguijón Martínez

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 305

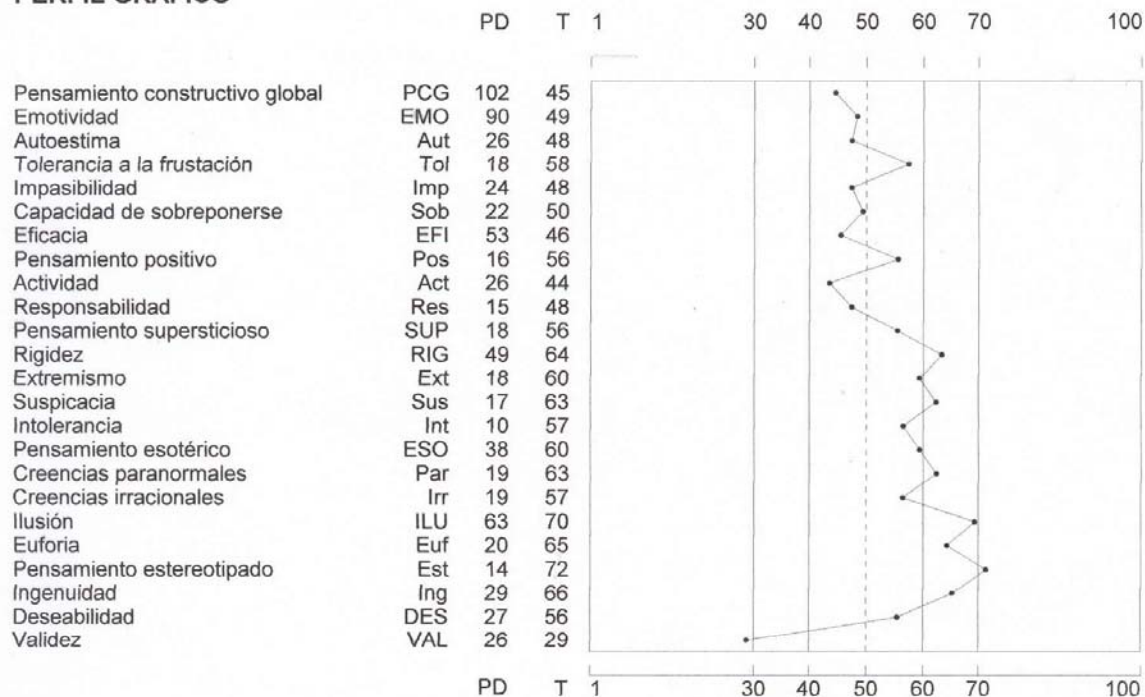
Edad: 28 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Andrea Lourdes Cajamarca León

Fecha: 10/6/2006 Código: 005

PERFIL GRÁFICO

Puntuación directa T=P.Típica (Media=50, Dt=10)

TEACTI

Página: 2

INFORME DEL TEST CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)
Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Andrea Lourdes Cajamarca León.

Edad: 28 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

Después de analizar los resultados del (CTI).

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Andrea Cajamarca, con el fin de fortalecer las que tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentar, moderadamente, a situaciones potencialmente estresantes. Generalmente las toma como un desafío que con temor; posee una equilibrada autoestima y trata de no tomar las cosas de forma personal; es medianamente sensible a las críticas, errores o rechazos. Cuando tiene pensamientos negativos, regularmente retoma el una situación de manera constructiva en la forma de afrontarlos. Como consecuencia experimenta un moderado grado de estrés.

Es flexible, capaz de tolerar la incertidumbre, sabe tolerar la frustración, y posee la capacidad de sobreponerse ante acontecimientos negativos.

Es optimista, entusiasta, no es impulsiva sino que se toma su tiempo en planificar cuando es necesario. Generalmente aceptan bien a los demás y no albergan rencores.

Suele enfatizar en los aspectos positivos de las cosas o situaciones y convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

Cree en espíritus, fantasmas, astrología o aspectos paranormales en general, pero debe tener cuidado de no dar una excesiva credibilidad a sus impresiones intuitivas.

Suele concebir sospechas o tener desconfianza de los demás, sin embargo no deja la amabilidad ni la atención por quienes le rodean.

Tiene dificultad para abrirse a nuevas experiencias, y tiende a evadir la realidad con el fin de escapar de sentimientos desagradables y, a la vez, al desacierto por no tomar las debidas precauciones.

Es cordial, segura de sí misma, amable, y responsable.

RESUMEN:

En general, usted posee una equilibrada inteligencia emocional; se acepta a sí misma y a los demás, suele establecer relaciones sociales gratificantes, aunque en ocasiones se deja llevar por su suspicacia.

Generalmente no suele juzgar a la gente como buena o mala, sino se da el trabajo de conocerlas, le interesa el bienestar por los demás y posee un pensamiento y actitud positiva.

¡FELICITACIONES!

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y después de analizar los resultados del test, considero que es una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Posee una equilibrada auto-estima.
- Es responsable.
- Le interesa el bienestar de los demás.
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal “Su inteligencia Emocional”, Smith “Entrenamiento y relajación”, Handabaka “La inteligencia emocional en la empresa”, Ryback “Trabaje con su inteligencia emocional”, esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual “Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional”, que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

Debilidades:

- **Es propenso a concebir sospechas o tener desconfianza de los demás.**

1. No espere que todos se comuniquen con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, tiene que confiar en su intuición respecto a las personas.

Talvez está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Preste más atención a lo que su cuerpo le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad.

- **Tiende a evitar realidades desagradables; buscando mecanismo para huir de la realidad.**

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque ejercicios para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

5. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como relajarse? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

6. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

7. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

8. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

3. La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.

El quehacer diario y cotidiano hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos es cuando empezamos a notar la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a nuevas exigencias y aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, más bien concentrémonos en disfrutar del proceso de aprendizaje.

Sugerencias para superar esas debilidades:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plantéese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positiva.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable
Andrea Delgado B.



CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Andrea Mora Crespo

Edad: 22 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 307

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: Xavier Minguijón Martínez

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 307

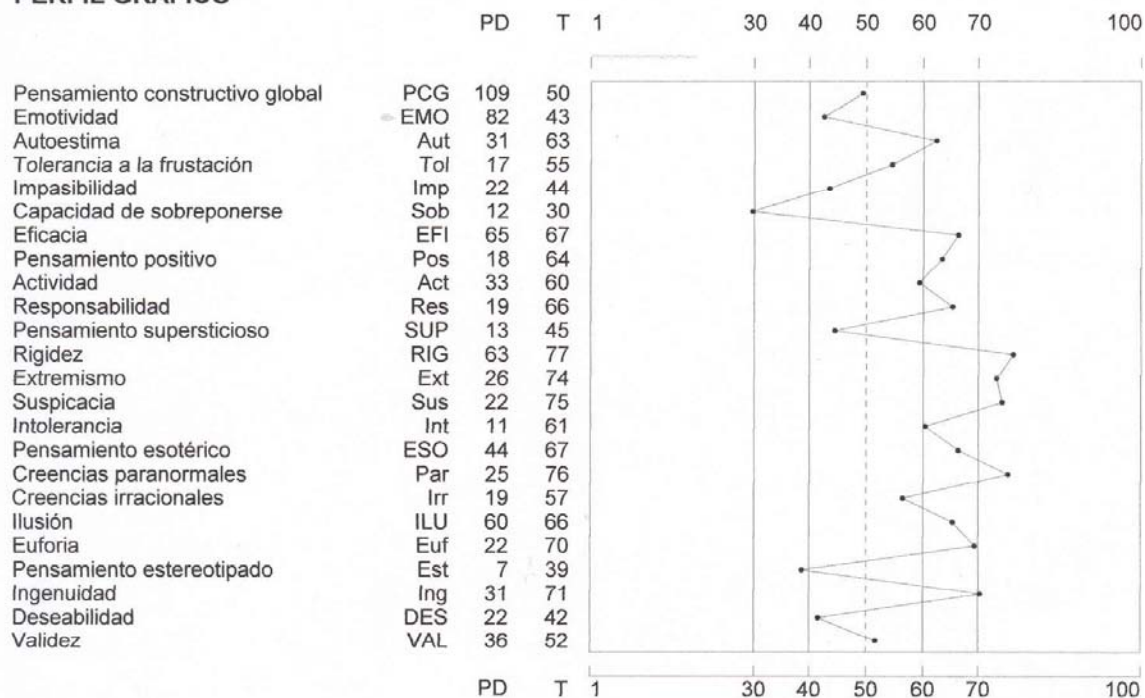
Edad: 22 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Andrea Mora Crespo

Fecha: 10/6/2006 Código: 007

PERFIL GRÁFICO

Puntuación directa T=P.Típica (Media=50, Dt=10)

TEACTI

Página: 2

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Andrea Mora Crespo.

Edad: 22 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Andrea Mora, con el fin de fortalecer las que ya tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona que se enfrenta moderadamente ante situaciones estresantes. Posee una actitud favorable hacia sí misma, aceptándose tal y como es, no se toma las cosas como algo personal y no es excesivamente sensible a las críticas.

Cuando tiene sentimientos negativos piensa de manera constructiva en el modo de afrontarlos, aunque en algunas ocasiones no le es fácil sobreponerse a dichas experiencias.

Es tolerante de sus errores, y capaz de aceptar moderadamente el rechazo, la desaprobación y contratiempos.

Es jovial, extravertida, responsable y eficaz.

Normalmente es rápida en actuar, sin embargo cuando es necesario se toma su tiempo para planificar.

Generalmente acepta bien a los demás y no alberga rencores.

Trata de encontrar soluciones realistas a los problemas. También es una persona que le gusta fantasear, y en ocasiones escapa de la realidad sobre todo cuando experimenta sentimientos desagradables, esto la lleva a algunos desaciertos por no tomar las debidas precauciones.

Intenta hacer lo mejor posible en casi todas las situaciones. Le gustan los desafíos y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que, al contrario, intentan aprender de la situación.

Su apertura a la experiencia no es su fuerte más bien puede llegar a ser rígida en algunos pensamientos y acciones.

Es amable, afectiva, y posee una actitud de consideración por los demás, pero también suele ser propensa a concebir sospechas y a tener desconfianza en algunas personas, y como consecuencia tiende a descuidarlas.

RESUMEN:

En general, usted posee una equilibrada inteligencia emocional; se acepta a sí misma y a los demás, suele establecer relaciones sociales gratificantes, aunque en ocasiones se deja llevar por su suspicacia.

Generalmente no suele juzgar a la gente como buena o mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces, le interesa el bienestar por los demás y posee un pensamiento y actitud positiva.

FELICITACIONES!

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “Inteligencia Emocional”, y tras analizar los resultados del test, considero que es usted una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Equilibrada auto-estima.
- Interés por el bienestar de los demás.
- Es eficaz, responsable, optimista, y entusiasta.
- Posee una “Actitud positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

Debilidades:

1. Poca apertura a nuevas experiencias.

El quehacer diario y cotidiano hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos es cuando empezamos a notar la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a nuevas exigencias y aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, más bien concentrémonos en disfrutar del proceso de aprendizaje.

Sugerencias para superar esas debilidades:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plantéese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positiva.

márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

2. Evita las realidades desagradables; para no experimentar sentimientos desagradables.

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque ejercicios para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

9. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como relajarse? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

10. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

11. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

12. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

Responsable
Andrea Delgado B.



CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Maria Daniela Peralta Galarza

Edad: 24 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 309

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: *Xavier Minguijón Martínez*
© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 309

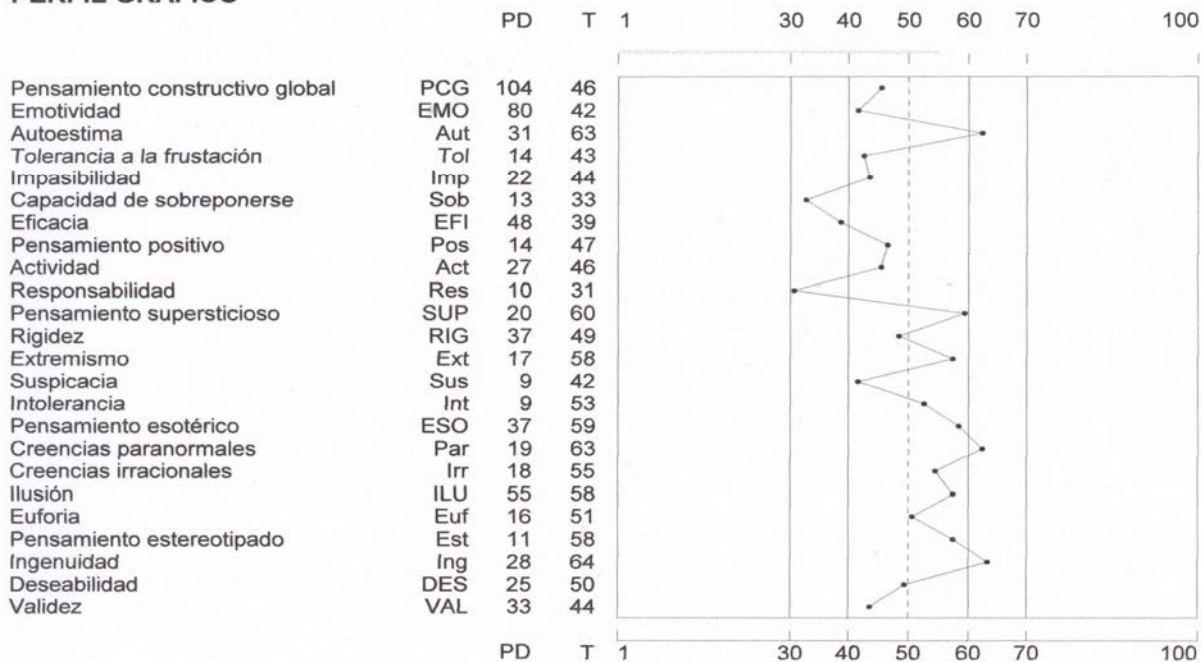
Edad: 24 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Maria Daniela Peralta Galarza

Fecha: 10/6/2006 Código: 009

PERFIL GRÁFICO

Puntuación directa T=P.Típica (Media=50, Dt=10)

TEACTI

Página: 2

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: María Daniela Peralta.

Edad: 24 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Daniela Peralta, con el fin de fortalecer las que ya tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentarse a situaciones potencialmente estresantes. Posee una buena autoestima y actitud favorable hacia sí misma, es moderadamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

A veces le cuesta trabajo sobreponerse a experiencias negativas, aunque suele contrarrestarlas enfatizando en los aspectos positivos de las situaciones y convirtiendo las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

Cuando tiene sentimientos negativos piensa de manera constructiva en la forma de afrontarlos. Consecuentemente tiende a sufrir menos estrés que el resto de personas.

Es responsable, optimista, entusiasta, amable, afectiva, extravertida, y confía en los demás.

Hace lo mejor posible en casi todas las situaciones. Le gustan los desafíos y no los abandona ni se desaniman cuando tienen un fracaso, sino que al contrario intenta aprender de la experiencia.

No es una persona rígida ni inflexible, más bien tiene la apertura a nuevas experiencias.

Es una persona que le gusta fantasear, y en ocasiones escapa de la realidad sobre todo cuando experimenta sentimientos desagradables, esto la lleva a algunos desaciertos por no tomar las debidas precauciones. Tenga cuidado! Es bueno tener una mente fantasiosa pero los pies en la tierra.

RESUMEN:

En general, usted posee una inteligencia emocional equilibrada; posee una buena autoestima, se acepta bien a sí misma y a los demás, suele establecer relaciones gratificantes, confían en las personas y solo dudan de ellas cuando hay razones de peso. No juzgan a la gente como buena o como mala, sino que evalúan sus conductas concretas como eficaces o ineficaces para conseguir una finalidad específica.

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y después de analizar los resultados del test, considero que es una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Apertura al cambio.
- Interés por el bienestar de los demás.
- Conserva la amabilidad y atención por las personas que le rodean. Et
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

La competencia de “Actitud Positiva” es muy importante para el éxito, ¡No la abandone nunca!, si usted ha llegado donde esta ahora, es por su visión positiva ante la vida.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

ESTRATEGIAS PARA AUTOMOTIVARSE

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

1. Sonreírle:

A la vida, a la gente, a los sucesos... ayudará a que su actitud ante la vida y las cosas sea positiva. La sonrisa es algo que normalmente la gente devuelve, y ese feedback retroalimentará su nueva forma de ver el mundo. Regale sonrisas, puesto que es gratis y se verá recompensado.

2. Dedíquese unos minutos al día para usted:

En ocasiones, no tener ni un minuto para uno mismo, hace que la persona se deprima, se vuelva esclavo de los deberes, y le resulte difícil mantener una actitud positiva. Para que esto no ocurra, dedique unos minutos al día a algo que le resulte placentero; puede ser: un libro, un baño, un poco de deporte o cuidados personales.

3. Valore las cosas por pequeñas que parezcan

Los pequeños detalles son, generalmente, los que llenan la vida de pasión e ilusión. Intente gozar de cada pequeño detalle como si fuese el último, valórelo como se merece.

4. Disfrute cada segundo de vida

La vida es más corta de lo que uno piensa, según dicen los que tienen una edad más avanzada. Por este motivo, hay que intentar disfrutar de cada uno de los segundos que la vida nos ofrece: del sol, de la lluvia, de los momentos con los amigos, con la familia, del amor, etc. Como si fueran los últimos instantes de nuestra vida.

5. Alimente su autoestima

Poseer una autoestima baja puede dificultar el camino para tener una actitud positiva. Para que ello no ocurra, procure quererse más a sí mismo, no se infravalore.

Empezando por tener una autoestima elevada, podrá ver el mundo con más optimismo.

6. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

7. Hable de lo positivo de las cosas

Seguramente habrá muchas cosas que le vayan mal o que no vea bien, pero probablemente también viva o vea en los demás cosas buenas y hermosas. Procure hablar de lo bueno de las personas, de lo bueno de su trabajo, en vez de centrarse en lo malo, o en los defectos de las personas, de este modo verá que su actitud es positiva, y se sentirá mejor consigo mismo.

8. Céntrese en sus cualidades y no tanto en sus defectos

Estar todo el día viendo los defectos o complejos que tiene, sólo le puede conducir a hundirse, deprimirse o lamentarse. Todas las personas tienen aspectos o cualidades positivas, piense en las suyas y sáqueles partido.

9. Lleve un registro de las cosas buenas

Anote, con regularidad, las cosas buenas y hermosas que le han ocurrido, que ha visto, y que ha vivido. Esto reforzará su positivismo hacia la vida.

10. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Debilidades:

- **Tiende a evitar realidades desagradables; buscando mecanismo para huir de la realidad.**

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque ejercicios para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

13. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como relajarse? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

14. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación

mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

15. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

16. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

Responsable
Andrea Delgado B.



TEA Ediciones, S.A.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Maria Zhunio M.

Edad: 26 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 302

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: *Xavier Minguijón Martínez*

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 302

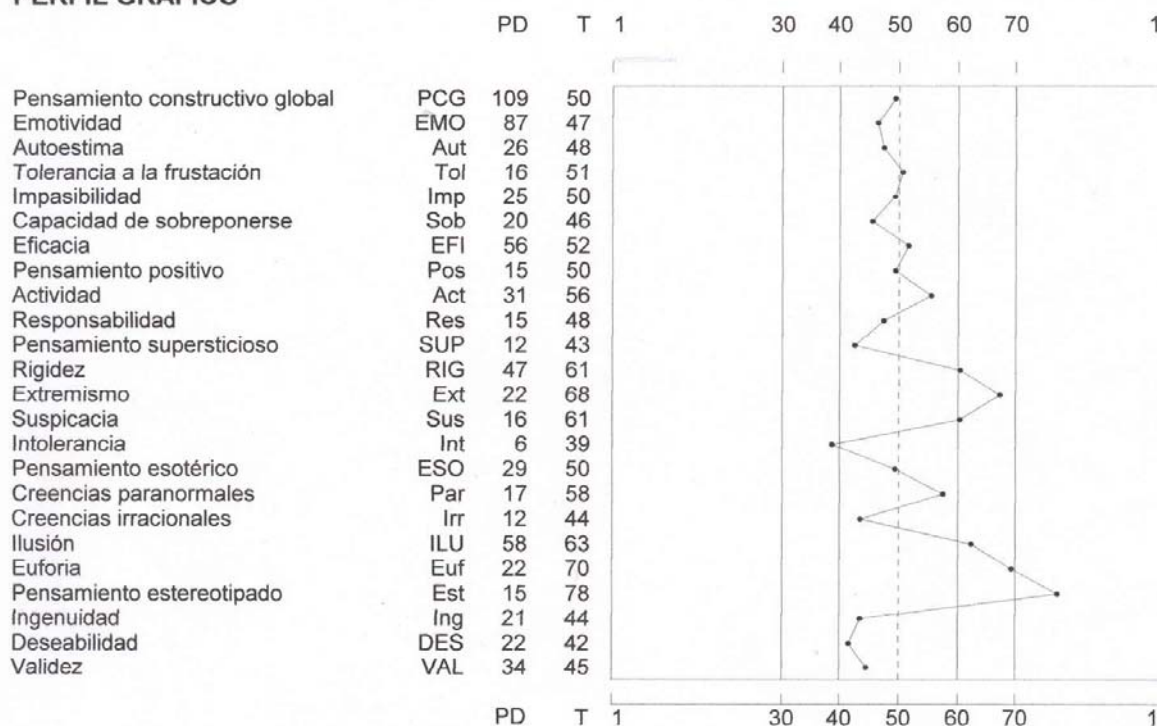
Edad: 26 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Maria Zhunio M.

Fecha: 10/6/2006 Código: 002

PERFIL GRÁFICO

Puntuación directa T=P.Típica (Media=50, Dt=10)

TEACTI

Página:

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: María Zhunio M.

Edad: 26 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee María Zhunio, con el fin de fortalecer las que ya tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentar situaciones potencialmente estresantes. Generalmente las toma como un desafío que con temor; se acepta tal y como es, y trata de no tomar las cosas de forma personal; no es excesivamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

Cuando tiene sentimientos negativos o pesimistas trata de pensar de manera constructiva y busca el modo de afrontarlos. Como consecuencia suele sufrir un estrés moderado, puesto que trata de evitar los pensamientos negativos y concentrarse en los positivos.

En general es una persona tranquila, introvertida, entusiasta, y moderadamente jovial; posee una equilibrada estima hacia si mismo, aunque en ocasiones puede sentirse contrariada por su actuación en una determinada situación, pero esto no le lleva a considerarse como una persona mala.

Su tolerancia a la frustración es buena, llegando a sobreponerse con cierta naturalidad, es también moderadamente flexible y capaz de tolerar contratiempos.

Más que ser una persona rápida para actuar se toma cierto tiempo para planificar tratando de buscar soluciones realistas al problema.

Tiene un pensamiento positivo ante un acontecimiento, tratando de convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

También intenta hacer lo mejor posible en casi todas las situaciones sobre todo cuando se encuentra con problemas. Le gustan los desafíos y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que, al contrario intenta aprender de la experiencia.

Suele concebir sospechas o tener desconfianza de los demás, sin embargo no deja la amabilidad ni la atención por quienes le rodean.

Cree en fantasmas, espíritus, y en aspectos paranormales en general, pero a pesar de ello posee un pensamiento crítico, que le evita caer en una excesiva confianza de sus impresiones intuitivas.

Tiende a evitar realidades desagradables y, a la vez, al desacierto por no tomar las debidas precauciones.

RESUMEN:

En general, usted posee una inteligencia emocional equilibrada; se acepta a sí misma y a los demás, suele establecer relaciones sociales gratificantes, aunque en ocasiones se deja llevar por su suspicacia.

Generalmente no suele juzgar a la gente como buena o mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces, le interesa el bienestar por los demás y posee un pensamiento y actitud positiva.

¡FELICITACIONES!

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y tras analizar los resultados del test, considero que es usted una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxito en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Posee una equilibrada auto-estima.
- Apertura al cambio.
- Le interesa el bienestar de los demás.
- Conserva la amabilidad y atención por las personas que le rodean. Etc.
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

La competencia de “Actitud Positiva” es tan importante para el éxito, ¡No la abandone nunca!, si usted ha llegado a donde está ahora, es por su visión positiva ante la vida.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal “Su inteligencia Emocional”, Smith “Entrenamiento y relajación”, Handabaka “La inteligencia emocional en la empresa”, Ryback “Trabaje con su inteligencia emocional”, esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual “Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional”, que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

1. Sonreírle:

A la vida, a la gente, a los sucesos... ayudará a que su actitud ante la vida y las cosas sea positiva. La sonrisa es algo que normalmente la gente devuelve, y ese feedback retroalimentará su nueva forma de ver el mundo. Regale sonrisas, puesto que es gratis y se verá recompensado.

2. Valore las cosas por pequeñas que parezcan:

Los pequeños detalles son, generalmente, los que llenan la vida de pasión e ilusión. Intente gozar de cada pequeño detalle como si fuese el último, valórelo como se merece.

3. Lleve un registro de las cosas buenas:

Anote, con regularidad, las cosas buenas y hermosas que le han ocurrido, que ha visto, y que ha vivido. Esto reforzará su positivismo hacia la vida.

Debilidades:

- **Es propenso a concebir sospechas o tener desconfianza de los demás.**

2. No espere que todos se comuniquen con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, tiene que confiar en su intuición respecto a las personas.

Talvez está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Comience por prestar más atención a lo que su intuición le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad.

- **Tiende a evitar realidades desagradables; buscando mecanismo para huir de la realidad.**

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque ejercicios para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

17. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como relajarse? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

18. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

19. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

20. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

Responsable

Andrea Delgado B.



TEA Ediciones, S.A.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Rossana Dávalos Molina

Edad: 23 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 306

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: Xavier Minguijón Martínez

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 306

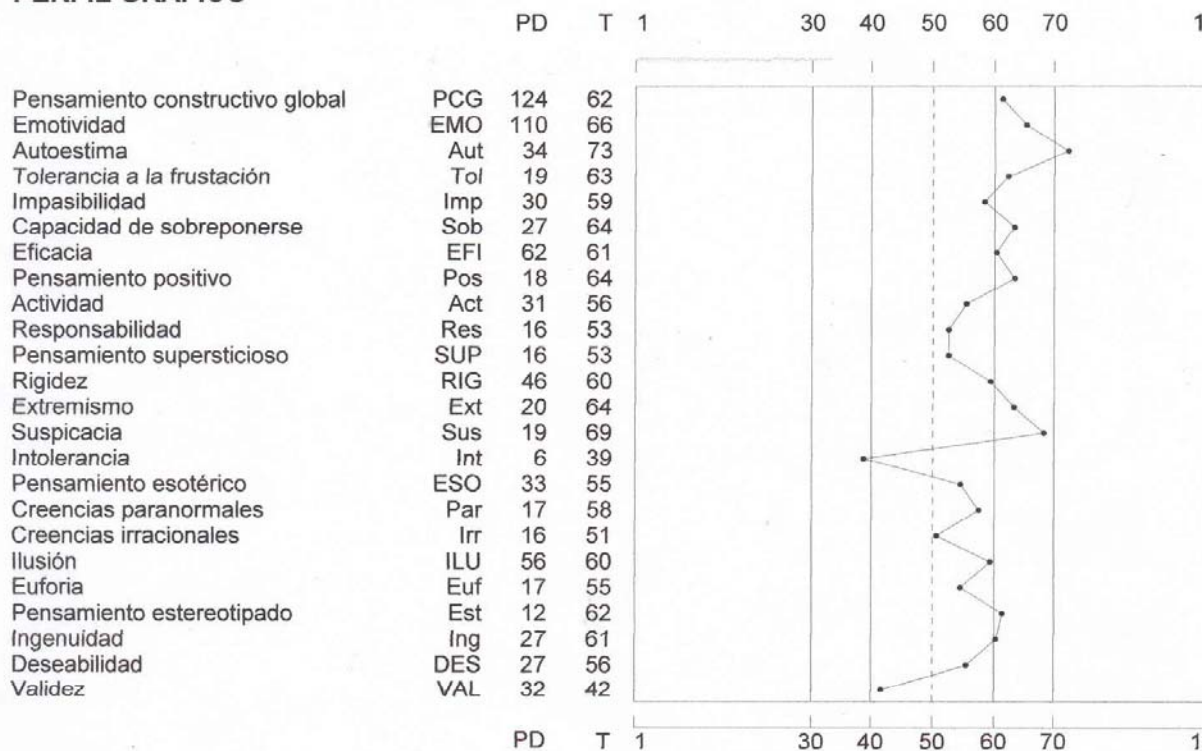
Edad: 23 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Rossana Dávalos Molina

Fecha: 10/6/2006 Código: 006

PERFIL GRÁFICO

Puntuación directa T=P.Típica (Media=50, Dt=10)

TEACTI

Página:

CTI
(Inventario de pensamiento Constructivo)
Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Rossana Dávalos Molina.
Edad: 26 años.
Sexo: Mujer
Responsable: Andrea Delgado Banegas.
Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Rossana Dávalos, con el fin de fortalecer las que tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentar situaciones potencialmente estresantes más bien como un desafío que con temor; por eso, experimenta menos estrés que los demás. Se acepta tal y como es teniendo una actitud favorable hacia sí misma, no se toma las cosas de forma personal y no es excesivamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

Cuando tiene sentimientos negativos piensa de manera constructiva en el modo de afrontarlos. Toleran adecuadamente la frustración y su capacidad de sobreponerse a acontecimientos negativos es buena.

Es una persona centrada, jovial y entusiasta.

Es rápida para actuar, pero también se toma su tiempo para analizar y reflexionar en determinadas situaciones. Generalmente aceptan bien a los demás y no alberga rencores.

Tratan de encontrar soluciones realistas a los problemas, pero también en ocasiones llega a fantasear con facilidad, tenga cuidado porque tiende a evitar y huir a veces de la realidad, para no experimentar sentimientos desagradables, a su vez, esto lo lleva a un desacierto por no tomar las debidas precauciones.

Tiene un pensamiento positivo, suele enfatizar en el aspecto positivo de las situaciones y a convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

Intenta hacer lo mejor posible en casi todas las situaciones. Le gustan los desafíos y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que al contrario, intenta aprender de la experiencia.

En algunas ocasiones tiende a ser rígida consigo mismo y con los demás, como consecuencia la apertura al cambio no es su fuerte.

Suele concebir sospechas o tener desconfianza de los demás, sin embargo no deja la amabilidad ni la atención por quienes le rodean.

Generalmente se concentra en defenderse, o poner un escudo para que no le hagan daño los demás. Concentrase más bien en orientar esta energía en conseguir la felicidad.

Cree en espíritus, fantasmas, astrología o aspectos paranormales en general, pero debe tener cuidado de no dar una excesiva confianza a sus impresiones intuitivas.

Es una persona, extravertida, amable, afectiva, cree aún en el espíritu bueno de la gente.

RESUMEN:

¡Le felicito! es usted inteligente emocional; se acepta a sí mismo y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes. Es suspicaz, pero a pesar de ello no juzga a la gente como buena o como mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces para conseguir una finalidad específica.

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y tras analizar los resultados del test, considero que es usted una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Equilibrada autoestima.
- Se sobrepone eficazmente ante situaciones de estrés.
- Tolerancia frustraciones y errores.
- Es responsable, eficaz, amable, y entusiasta.
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

Usted posee muchas características propias de la inteligencia emocional, utilícelas consigo mismo, en su vida social, y que mejor si ya la pone en práctica en su trabajo.

Algunos tips para ser feliz y productivo en el trabajo.

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

- *Utilice su cuerpo para estimular su mente:* Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.
- *Invite a los sentimientos así como al rendimiento:* Haga que la gente se sienta segura contándole cómo se siente y trabajará más y mejor. La gente dice la verdad a los que no juzgan, no revelan confidencias, procure que esto defina su manera de actuar en el trabajo.
- *Establezca límites emocionales:* La intimidad con su jefe, empleado o compañero puede inundar el lugar de trabajo de recuerdos emocionales que hacen que profesionales razonables y considerados pierdan su objetividad y provoquen el resentimiento de otros empleados.
- *Sea flexible:* Esté dispuesto a modificar objetivos a largo plazo basándose en la conciencia activa de cómo van los objetivos a corto plazo basándose en la conciencia activa de cómo van los objetivos a corto plazo. Aferrarse tenazmente a metas que ya no sirven a la organización le dejarán rezagado con las noticias de ayer.
- *Sea generoso:* Cuando un punto de conflicto signifique más para la otra persona que para usted, (información que recibe mediante la conciencia y la empatía), ceda, se ganará la gratitud y el apoyo de sus compañeros.
- *Empiece cualquier comentario negativo con uno positivo:* Es mucho más probable que le escuchen con empatía si a una crítica le antecede una muestra de aprecio y a las quejas su intención de cooperar.
- *Hable cuando le parezca que algo es importante:* Si hay algún problema o conflicto que le molesta profundamente, esperar demasiado tiempo para hablar invitará a que se desborde emocionalmente.

Quizá no provoque ningún cambio en la persona o situación causante del problema, pero cuando emprende alguna acción cambia su manera de sentir el problema, lo cual ejerce un poderoso impacto en su bienestar.

- *Escuche con empatía; utilizar sus emociones jamás le distraerá de la tarea que tiene entre manos:* La empatía le permite comprender de forma instantánea lo que alguien está diciendo, así que no intente ahorrar tiempo pensando en lo que dirá mientras la otra persona habla; eso no es escuchar de corazón, y de verdad los demás lo sienten.
- *Arriésguese a mostrarse imperfecto:* Las personas que rinden mucho piden ayuda cuando la necesitan y admiten estar equivocados cuando cometen un error. Después siguen adelante, con eficacia.

Debilidades:

- **Es propenso a concebir sospechas o tener desconfianza de los demás.**

3. No espere que nadie se comunique con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, tiene que confiar en su intuición respecto a las personas.

Quizá está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Comience por prestar más atención a lo que su intuición le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad

- **Tiende a evitar realidades desagradables; buscando mecanismo para huir de la realidad.**

No es saludable huir de la realidad o situación que estamos pasando, tenemos que ser valientes y buscar la fortaleza para afrontarlos.

No es fácil, lo sabe! Pero puede hacerlo.

Busque ejercicios para fortalecer su interior, esto le ayudará a animarse a tomar decisiones certeras en el momento indicado.

Busque momentos donde pueda reflexionar:

21. Relajación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Cómo relajarse? Encontrará en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

22. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

23. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

24. Música y baile: Relajación Dinámica.

Ponga música que le invite al movimiento, con el fin de convocar a una energía positiva, liberando tensiones físicas y emocionales.

- o Escuche música estimulante mientras hace ejercicio. La música habla al cuerpo de una manera única. Baile con ella, haga yoga, aeróbic o gimnasia, con cualquier tipo de música que le emocione y le haga disfrutar.

- **La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.**

El que hacer diario y cotidiano, hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos, es cuando empezamos a sentir la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a: nuevas exigencias, aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, y más bien concéntrese en disfrutar del proceso de aprendizaje.

- Comencemos por:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plantéese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3.No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable
Andrea Delgado B.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Ruth Sunamita Soto Gordo

Edad: 27 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 301

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: *Xavier Minguijón Martínez*

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 301

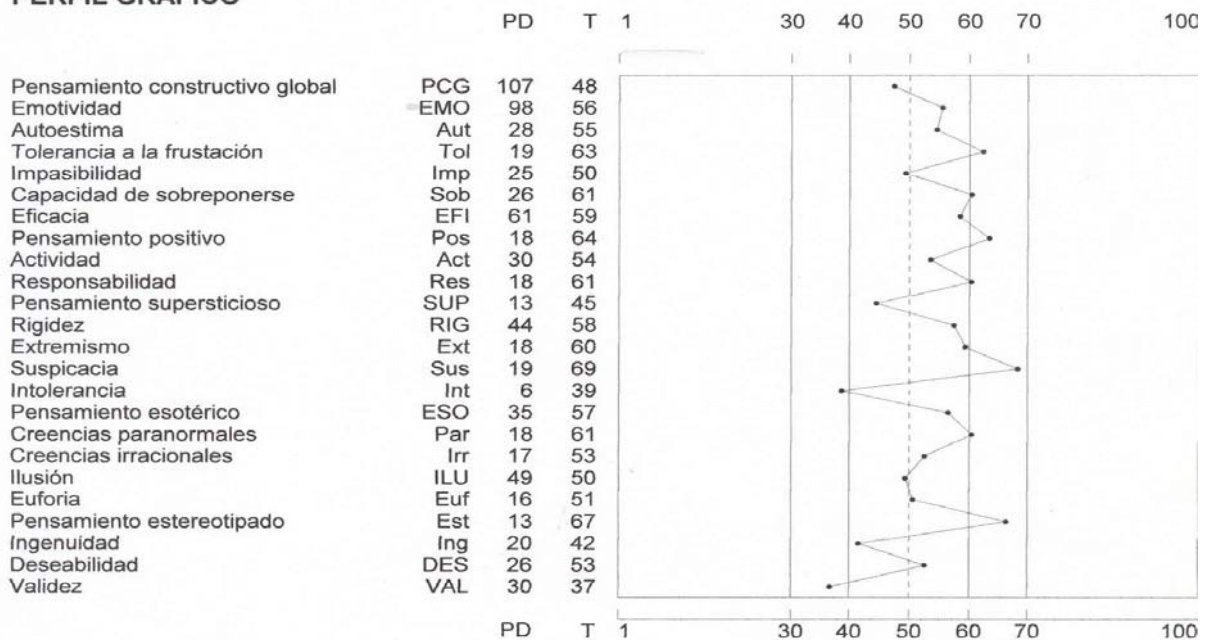
Edad: 27 Sexo: Mujer

Responsable:

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Ruth Sunamita Soto Gordo

Fecha: 10/6/2006 Código: 001

PERFIL GRÁFICO

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Ruth Soto Gordo.

Edad: 27años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Ruth Soto, con el fin de fortalecer las que ya tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentarse a situaciones potencialmente estresantes, las considera más bien como un desafío que con temor; por eso, experimentan ante ellas menos estrés que las demás personas. No se toma las cosas como algo personal ni es excesivamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

Tiene una alta autoestima y actitud hacia sí mismo, aceptándose tal y como es.

Su capacidad de sobreponerse a las adversidades es buena, siendo tolerante a las desavenencias y contratiempos.

Es una persona, tranquila, centrada, serena, responsable y moderadamente entusiasta. Normalmente es rápida para actuar, sin embargo se toma su tiempo para planificar cuando es necesario.

Suele enfatizar en el aspecto positivo de las situaciones y convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

Hace lo mejor posible en casi todas las situaciones. Le gustan los desafíos y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que, al contrario, intenta aprender de la experiencia.

Cree en fantasmas, espíritus, y algunos aspectos paranormales. Y está bien! Solo debe tener cuidado de no dar excesiva credibilidad a sus impresiones intuitivas.

Su apertura a la experiencia es baja, y en ocasiones tiende ser un poco rígida en sus pensamientos y acontecimientos.

Es amable, afectiva, y posee una actitud de consideración por los demás, pero también suele concebir sospechas o a tener desconfianza en algunas personas, y como consecuencia tiende a descuidarlas.

Es una persona que le gusta fantasear, en ocasiones escapa de la realidad sobre todo cuando experimenta sentimientos desagradables, esto la lleva a algunos desaciertos por no tomar las debidas precauciones.

Tenga cuidado! Es bueno tener una mente fantasiosa pero los pies en la tierra.

RESUMEN:

En general posee una equilibrada autoestima, se acepta a sí mismo y a los demás, en general suele establecer buenas relaciones sociales, aunque en ocasiones se deja llevar por su suspicacia.

No juzga a la gente como buena o como mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces para conseguir una finalidad específica.

¡FELICITACIONES!

RECOMENDACIONES:

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Posee una buena autoestima.
- Es eficaz y responsable.
- No se deja abatir por el recuerdo de adversidades pasadas.
- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

La competencia de “Actitud Positiva” es muy importante para el éxito, ¡No la abandone nunca!, si usted ha llegado donde esta ahora, es por su visión positiva ante la vida.

¡Siga siendo inteligente emocionalmente!

ESTRATEGIAS PARA AUTOMOTIVARSE

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

1. Sonreírle:

A la vida, a la gente, a los sucesos... ayudará a que su actitud ante la vida y las cosas sea positiva. La sonrisa es algo que normalmente la gente devuelve, y ese feedback retroalimentará su nueva forma de ver el mundo. Regale sonrisas, puesto que es gratis y se verá recompensado.

2. Dedíquese unos minutos al día para usted:

En ocasiones, no tener ni un minuto para uno mismo, hace que la persona se deprima, se vuelva esclavo de los deberes, y le resulte difícil mantener una actitud positiva. Para que esto no ocurra, dedique unos minutos al día a algo que le resulte placentero; puede ser: un libro, un baño, un poco de deporte o cuidados personales.

3. Valore las cosas por pequeñas que parezcan

Los pequeños detalles son, generalmente, los que llenan la vida de pasión e ilusión. Intente gozar de cada pequeño detalle como si fuese el último, valórelo como se merece.

4. Disfrute cada segundo de vida

La vida es más corta de lo que uno piensa, según dicen los que tienen una edad más avanzada. Por este motivo, hay que intentar disfrutar de cada uno de los segundos que la vida nos ofrece: del sol, de la lluvia, de los momentos con los amigos, con la familia, del amor, etc. Como si fueran los últimos instantes de nuestra vida.

5. Alimente su autoestima

Poseer una autoestima baja puede dificultar el camino para tener una actitud positiva. Para que ello no ocurra, procure quererse más a sí mismo, no se infravalore.

Empezando por tener una autoestima elevada, podrá ver el mundo con más optimismo.

6. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

7. Hable de lo positivo de las cosas

Seguramente habrá muchas cosas que le vayan mal o que no vea bien, pero probablemente también viva o vea en los demás cosas buenas y hermosas. Procure hablar de lo bueno de las personas, de lo bueno de su trabajo, en vez de centrarse en lo malo, o en los defectos de las personas, de este modo verá que su actitud es positiva, y se sentirá mejor consigo mismo.

8. Céntrese en sus cualidades y no tanto en sus defectos

Estar todo el día viendo los defectos o complejos que tiene, sólo le puede conducir a hundirse, deprimirse o lamentarse. Todas las personas tienen aspectos o cualidades positivas, piense en las suyas y sáqueles partido.

9. Lleve un registro de las cosas buenas

Anote, con regularidad, las cosas buenas y hermosas que le han ocurrido, que ha visto, y que ha vivido. Esto reforzará su positivismo hacia la vida.

10. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender

Debilidades:

1. Es propensa a concebir sospechas o desconfianza en los demás.

No espere que todos se comuniquen con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, tiene que confiar en su intuición respecto a las personas.

Talvez está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Comience por prestar más atención a lo que su intuición le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad.

2. La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.

El quehacer diario y cotidiano hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos es cuando empezamos a notar la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a nuevas exigencias y aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, más bien concentrémonos en disfrutar del proceso de aprendizaje.

Sugerencias para superar esas debilidades:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positiva.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable



TEA Ediciones, S.A.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Susana Pérez Idrovo

Edad: 53 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 308

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: *Xavier Minguijón Martínez*

© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 308

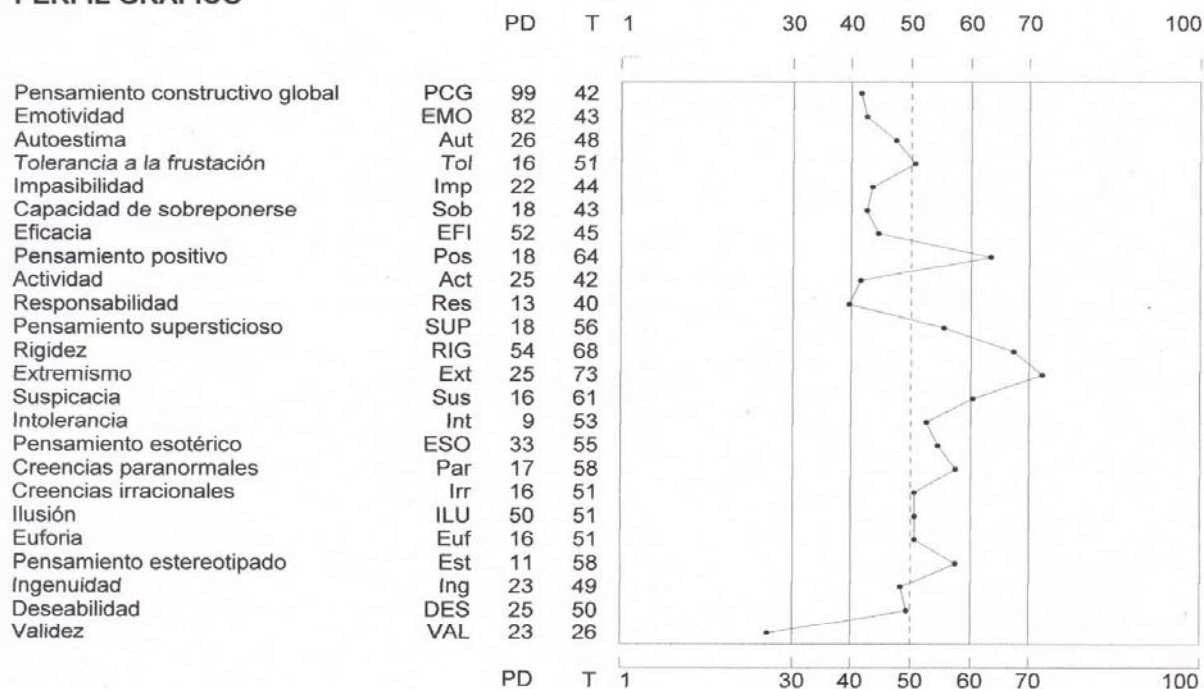
Edad: 53 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Susana Pérez Idrovo

Fecha: 10/6/2006 Código: 008

PERFIL GRÁFICO

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Susana Pérez Hidrovo.

Edad: 53 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

Después de analizar los resultados del (CTI).

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Susana Pérez, con el fin de fortalecer las que tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona que enfrenta moderadamente el estrés. Se acepta tal y como es, sin embargo su autoestima no se encuentra en un total equilibrio, no suele tomarse las cosas como algo personal, aunque a veces resulta ser sensible a las críticas y contratiempos.

Tiene una moderada capacidad para sobreponerse ante los acontecimientos negativos de la vida, tolerando la frustración, errores y contratiempos.

Es responsable, tranquila, y centrada.

Aunque normalmente es rápido para actuar, cuando es necesario se toma su tiempo para planificar.

Suele enfatizar en los aspectos positivos de las situaciones y convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles.

No se desanima fácilmente ante el fracaso, más bien busca la manera de salir adelante con otras alternativas.

Se orienta a defenderse de las amenazas, creando un escudo protector para trazar límites entre usted y otras personas. Tenga cuidado! Ya que su suspicacia o desconfianza, impide encontrarse con personas de buenas intenciones.

La apertura al cambio o a nuevas experiencias, no una de sus fortalezas. A veces puede ser rígido e inflexible ante determinadas situaciones o pensamientos.

Cree en fantasmas, espíritus, o aspectos paranormales. ¡Esta Bien!, pero debe tener cuidado de no dar excesiva credibilidad a sus impresiones intuitivas.

Es una persona que le gusta fantasear, en ocasiones escapa de la realidad sobre todo cuando experimenta sentimientos desagradables, esto la lleva a algunos desaciertos por no tomar las debidas precauciones.
Es bueno tener una mente fantasiosa pero los pies en la tierra.

OBSERVACIONES:

El grado de validez del test es bajo.

En el momento de realizar, puede que haya influenciado aspectos externos como: El factor tiempo (poco tiempo), estado de ánimo, poco interés, etc.

RESUMEN

En general su inteligencia emocional es moderadamente baja, su autoestima no se encuentra en total equilibrio.

Generalmente establece relaciones sociales buenas, aunque en ocasiones se deja llevar por su suspicacia.

No suele juzgar a la gente como buena o mala, sino que evalúa sus conductas concretas como eficaces o ineficaces, le interesa el bienestar por los demás y posee un pensamiento y actitud positiva.

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y después de analizar los resultados del test, considero que es una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Posee una “*Actitud* positiva” ante las diversas situaciones. Le gusta los desafíos y no abandona ni se desanima cuando hay un fracaso.

La competencia de “Actitud Positiva” es muy importante para el éxito, ¡No la abandone nunca!, si usted ha llegado donde esta ahora, es por su visión positiva ante la vida.

¡Sea inteligente emocionalmente!

ESTRATEGIAS PARA AUTOMOTIVARSE

1. Sonreírle:

A la vida, a la gente, a los sucesos... ayudará a que su actitud ante la vida y las cosas sea positiva. La sonrisa es algo que normalmente la gente devuelve, y ese feedback retroalimentará su nueva forma de ver el mundo. Regale sonrisas, puesto que es gratis y se verá recompensado.

2. Dedíquese unos minutos al día para usted:

En ocasiones, no tener ni un minuto para uno mismo, hace que la persona se deprima, se vuelva esclavo de los deberes, y le resulte difícil mantener una actitud positiva. Para que esto no ocurra, dedique unos minutos al día a algo que le resulte placentero; puede ser: un libro, un baño, un poco de deporte o cuidados personales.

3. Valore las cosas por pequeñas que parezcan

Los pequeños detalles son, generalmente, los que llenan la vida de pasión e ilusión. Intente gozar de cada pequeño detalle como si fuese el último, valórelo como se merece.

4. Disfrute cada segundo de vida

La vida es más corta de lo que uno piensa, según dicen los que tienen una edad más avanzada. Por este motivo, hay que intentar disfrutar de cada

uno de los segundos que la vida nos ofrece: del sol, de la lluvia, de los momentos con los amigos, con la familia, del amor, etc. Como si fueran los últimos instantes de nuestra vida.

5. Alimente su autoestima

Poseer una autoestima baja puede dificultar el camino para tener una actitud positiva. Para que ello no ocurra, procure quererse más a sí mismo, no se infravalore.

Empezando por tener una autoestima elevada, podrá ver el mundo con más optimismo.

6. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

7. Hable de lo positivo de las cosas

Seguramente habrá muchas cosas que le vayan mal o que no vea bien, pero probablemente también viva o vea en los demás cosas buenas y hermosas. Procure hablar de lo bueno de las personas, de lo bueno de su trabajo, en vez de centrarse en lo malo, o en los defectos de las personas, de este modo verá que su actitud es positiva, y se sentirá mejor consigo mismo.

8. Céntrese en sus cualidades y no tanto en sus defectos

Estar todo el día viendo los defectos o complejos que tiene, sólo le puede conducir a hundirse, deprimirse o lamentarse. Todas las personas tienen aspectos o cualidades positivas, piense en las suyas y sáqueles partido.

9. Lleve un registro de las cosas buenas

Anote, con regularidad, las cosas buenas y hermosas que le han ocurrido, que ha visto, y que ha vivido. Esto reforzará su positivismo hacia la vida.

10. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.
(<http://www.mundogar.com>)

Debilidades:

1. Moderadamente baja su autoestima.

Para fortalecer su autoestima debe partir de reconocer sus propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, y los efectos que tiene sobre sí misma, los demás y el trabajo.

La importancia de conocer nuestras emociones reside en el hecho de que, a partir de allí, podemos controlarlas.

Alternativas para trabajar en la conexión y control de las emociones:

25. Meditación:

Este ejercicio puede aprovechar para encontrarse con usted mismo, para buscar solución a ciertas situaciones o simplemente para experimentar paz interior. (¿Como meditar? Encontrara en el manual de inteligencia emocional, que será entregado en la Cometa)

26. Salga a Caminar:

Otra alternativa es dar un paseo a la salida del sol a primera hora en la mañana. Si una noche de sueño le ha dejado un poco de perturbación mental, esta es una solución para limpiar nuestra mente, y comenzar un nuevo día.

27. Utilice su cuerpo para estimular su mente:

Además de adoptar buenos hábitos de salud en general, pasar unos veinte minutos haciendo ejercicio una vez al día añade energía, sensibilidad, paciencia, flexibilidad, etc.

2. La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.

El quehacer diario y cotidiano hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos es cuando empezamos a notar la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a nuevas exigencias y aceptamos con más seguridad los retos para llegar a hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, más bien concentrémonos en disfrutar del proceso de aprendizaje.

Sugerencias para superar esas debilidades:

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plántese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positiva.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

3. Es propensa a concebir sospechas o desconfianza en los demás.

4. No espere que todos se comuniquen con el cien por ciento de sinceridad:

Si bien es cierto que no todas las personas son sinceras y merecedoras de nuestra confianza. Hay muchas otras que sí, tiene que confiar en su intuición respecto a las personas.

Talvez está perdiendo la experiencia de hacer muy buenos amigos.

Comience por prestar más atención a lo que su intuición le indica respecto a lo que sienten esas personas y menos a lo que dicen. Es importante fiarse de las personas y darles a todas una oportunidad.

2. Suele ser sensible a las críticas, errores o contratiempos.

Ser sensible a las cosas y contratiempos de la vida, es de humanos.

Solo hay que buscar un equilibrio, para no sentirse abatidos ante las observaciones de los demás.

Comience por aceptar sus errores, a dar cumplidos, y haga observaciones constructivas a los demás acompañadas de simpatía y afecto.

Si usted es más espontánea en mostrar sus sentimientos y pensamientos, como consecuencias positiva tendrá más apertura a los comentarios y sentimientos de los demás.

Alternativas para mejorar la interrelación personal.

a. Dar cumplidos:

Es tan importante, como saber recibir halagos el saberlos dar, mostrando equidad entra la experiencia de nuestros sentimientos y el mérito real de la otra persona.

b. Aceptar cumplidos

Podemos recibir halagos sinceros o manipulados. En el caso de los primeros lo ideal es recibirlos, aceptando la buena intención. Y sin necesidad de devolverlo de una forma automática.

c. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

d. Mostrar afecto:

Dar afecto a quien nos lo inspira es un acto fundamental para mantener unas relaciones sanas. A veces hay que hacer algo más que expresar verbalmente nuestro acuerdo, agrado o cariño. Tenemos que ser capaces de tocar, besar, abrazar o sonreír, amorosamente, sin ansiedad ni tensión, mostrando la realidad de nuestros sentimientos recíprocos.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable
Andrea Delgado Banegas.

CTI

Inventario de Pensamiento Constructivo

Seymour Epstein

Perfil

Tania Alvarado Moncayo

Edad: 41 años

Sexo: Mujer

D.N.I.: 303

Responsable: Andrea Delgado

Fecha: 10/6/2006

La información presentada en este informe es el resultado de la corrección y posterior análisis de las respuestas dadas por el propio sujeto evaluado. Su interpretación y las conclusiones que deriven deben ser únicamente hechas por profesionales de la Psicología con el suficiente conocimiento de la prueba aplicada. TEA Ediciones recuerda que las pruebas de evaluación psicológica deben ser utilizadas respetando plenamente las normas deontológicas establecidas por los colegios profesionales.

© Autores de la solución informática: *Xavier Minguijón Martínez*
© TEACTI 3.00 by TEA Ediciones, S.A. 2001

DATOS PERSONALES

D.N.I.: 303

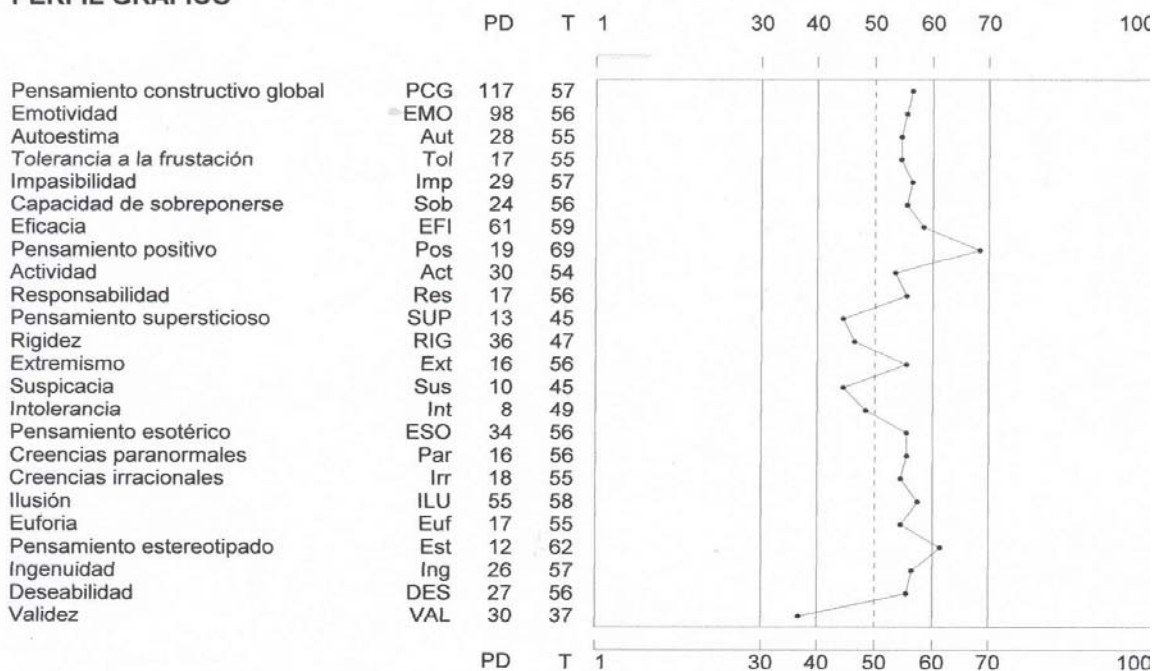
Edad: 41 Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado

Baremo: Varones + Mujeres

Nombre: Tania Alvarado Moncayo

Fecha: 10/6/2006 Código: 003

PERFIL GRÁFICO

INFORME DEL TEST

CTI

(Inventario de pensamiento Constructivo)

Inteligencia Emocional

DATOS PERSONALES:

Nombre: Tania Alvarado Moncayo.

Edad: 41 años.

Sexo: Mujer

Responsable: Andrea Delgado Banegas.

Fecha de aplicación: 07/06/06

REPORTE:

El siguiente reporte tiene como objetivo dar a conocer las diversas competencias emocionales que posee Tania Alvarado Moncayo, con el fin de fortalecer las que tiene, y desarrollar aquellas competencias que se perciben débiles.

A continuación, sus características:

Es una persona capaz de enfrentar situaciones potencialmente estresantes más bien como un desafío que con temor; por eso, experimenta ante ello menos estrés que los demás. Posee una buena autoestima aceptándose tal y como es, no se toma las cosas de forma personal y no es excesivamente sensible a las críticas, errores o rechazos.

Posee una equilibrada tolerancia a la frustración sobreponiéndose con rapidez.

Cuando tiene sentimientos negativos piensa de manera constructiva en el modo de afrontarlos.

Es una persona centrada, tranquila, responsable, entusiasta, y optimista.

Normalmente es rápida para actuar, pero también se toma su tiempo en planificar cuando es necesario. Generalmente acepta bien a los demás y no alberga rencores.

Suele enfatizar en el aspecto positivo de las situaciones y convertir las tareas desagradables en lo menos penosas posibles. Trata de encontrar soluciones realistas a los problemas, aunque a menudo puede estar fantaseando.

Le gustan los desafíos, y no abandona ni se desanima cuando tiene un fracaso, sino que al contrario, intenta aprender de la experiencia.

Se caracteriza por buscar la felicidad, más que concentrarse en sentimientos de desesperanza y pesimismo. Es moderadamente desconfiada, y su apertura a nuevas experiencias es relativamente baja.

Cree en fantasmas, espíritus, y en aspectos paranormales en general, a pesar de ello posee un pensamiento crítico, que le evita caer en una excesiva confianza de sus impresiones intuitivas.

Generalmente suele evitar realidades desagradables, para no sentirse mal; y al evitar esta realidad, a la vez, le lleva al desacierto por no tomar las oportunas decisiones y precauciones.

RESUMEN:

En general, usted posee una buena inteligencia emocional; se acepta a sí misma y a los demás, suele establecer relaciones sociales gratificantes. Es moderadamente suspicaz.

Le interesa el bienestar por los otros y posee un pensamiento y actitud positiva.

Es amable, afectiva, suele “creer” positivamente en la bondad que todas las personas poseen.

¡FELICITACIONES!

RECOMENDACIONES:

Luego de su participación y aporte en el taller de “ Inteligencia Emocional”, y tras analizar los resultados del test, considero que es usted una persona inteligente emocionalmente, y que puede llegar a tener más éxitos en su vida personal y profesional si práctica y fortalece las habilidades que posee.

Usted posee muchas competencias emocionales, sin embargo voy a señalar aquellas en las que ha obtenido un puntaje más significativo en el test.

Fortalezas:

- Posee una buena autoestima.
- Tolera eficazmente la frustración.
- Acepta positivamente las críticas.
- Es afectiva, entusiasta, optimista, responsable.
- Posee un pensamiento crítico.
- Establece buenas relaciones sociales.

¡Siga siendo dueño de sus emociones!

ESTRATEGIAS PARA AUTOMOTIVARSE

Recomendaciones basadas en los libros de:

Segal "Su inteligencia Emocional", Smith "Entrenamiento y relajación", Handabaka "La inteligencia emocional en la empresa", Ryback "Trabaje con su inteligencia emocional", esta bibliografía y más puedes encontrar en el manual "Vivir mejor utilizando la Inteligencia Emocional", que estará a tu disposición a partir de julio del presente año en la dirección.

La automotivación supone un recurso para enfrentarse a la vida con entusiasmo, para aprender a ver las cosas de forma positiva.

Entre todas las estrategias importantes, de una persona, se encuentra la automotivación. Este mecanismo es relevante porque le da sentido a la vida, y hace que las personas se sientan más felices y miren la vida de mejor forma.

1. Sonreírle:

A la vida, a la gente, a los sucesos... ayudará a que su actitud ante la vida y las cosas sea positiva. La sonrisa es algo que normalmente la gente devuelve, y ese feedback retroalimentará su nueva forma de ver el mundo. Regale sonrisas, puesto que es gratis y se verá recompensado.

2. Dedíquese unos minutos al día para usted:

En ocasiones, no tener ni un minuto para uno mismo, hace que la persona se deprima, se vuelva esclavo de los deberes, y le resulte difícil mantener una actitud positiva. Para que esto no ocurra, dedique unos minutos al día a algo que le resulte placentero; puede ser: un libro, un baño, un poco de deporte o cuidados personales.

3. Valore las cosas por pequeñas que parezcan

Los pequeños detalles son, generalmente, los que llenan la vida de pasión e ilusión. Intente gozar de cada pequeño detalle como si fuese el último, valórelos como se merece.

4. Disfrute cada segundo de vida

La vida es más corta de lo que uno piensa, según dicen los que tienen una edad más avanzada. Por este motivo, hay que intentar disfrutar de cada uno de los segundos que la vida nos ofrece: del sol, de la lluvia, de los momentos con los amigos, con la familia, del amor, etc. Como si fueran los últimos instantes de nuestra vida.

5. Hable de lo positivo de las cosas

Seguramente habrá muchas cosas que le vayan mal o que no vea bien, pero probablemente también viva o vea en los demás cosas buenas y hermosas. Procure hablar de lo bueno de las personas, de lo bueno de su trabajo, en vez de centrarse en lo malo, o en los defectos de las personas, de este modo verá que su actitud es positiva, y se sentirá mejor consigo mismo.

6. Céntrese en sus cualidades y no tanto en sus defectos

Estar todo el día viendo los defectos o complejos que tiene, sólo le puede conducir a hundirse, deprimirse o lamentarse. Todas las personas tienen aspectos o cualidades positivas, piense en las suyas y sáqueles partido.

7. Lleve un registro de las cosas buenas

Anote, con regularidad, las cosas buenas y hermosas que le han ocurrido, que ha visto, y que ha vivido. Esto reforzará su positivismo hacia la vida.

Debilidades:

- **La apertura a nuevas experiencias no es una de sus fortalezas.**

El que hacer diario y cotidiano, hace que nos acostumbremos a un ritmo de vida, y cuando llega el momento de innovar o cambiar el curso de nuestra actividad y pensamientos, es donde empezamos a sentir la diferencia.

Tener apertura a nuevas experiencias, nos ayudan tanto en la vida personal, social y sobre todo en lo laboral.

Ya que nos adaptamos más rápido a: nuevas exigencias, aceptamos con más seguridad los retos y podemos hacer múltiples funciones.

Cuando nos encaminamos a vivir nuevas experiencias, debemos eliminar el miedo a errar, y más bien disfrutar del proceso de aprendizaje.

1. Reconocer un error

Ocultar nuestro error puede ser, en ocasiones, más una muestra de debilidad que una precaución. Desde luego puede hacerse de una forma digna y natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado, pero sin dar permiso con ello a críticas exageradas o indebidas.

Un ejemplo: Para reconocer un error podría ser:

- Siento reconocer que me he equivocado en la realización de esta tarea, desde luego que lo voy a tener presente para la próxima.

Pensamientos erróneos que nos pueden inhibir o bloquear son los de la auto-exigencia y el perfeccionismo:

- Nunca debería cometer un error.
- Si fallo es que soy un desastre total.
- Es imperdonable que una persona como yo pueda fallar.

2. Plantéese metas diarias

Aparte de hacer los deberes cotidianos, al levantarse de la cama, piense en algo que le gustaría hacer y procure hacerlo. Sea positivo.

Márquese una meta real para cada día e intente cumplirla, de este modo, se sentirá recompensado; y su actitud, ante los retos, será mas positiva cada vez que vea cumplido alguno de ellos.

3. No piense en obstáculos sino en triunfos

Piense en los obstáculos que la vida le pone como retos, como pasos adelante. Considere a los obstáculos no como barrera que frenan la marcha, sino como retos que hay que vencerlos. Cada paso bien dado, como un triunfo, y apúntelo en su lista de cosas positivas. Y cada problema superado es un paso adelante, algo de lo que se puede aprender.

Estos son pequeños tips para desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional, usted puede investigar y descubrir varios ejercicios o secretos, que usted se sienta bien aplicando.

Responsable
Andrea Delgado B.

DISEÑO DEL PROYECTO DE GRADUACIÓN:

1. TÍTULO:

DIAGNOSTICO DEL NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL PERSONAL DEL CENTRO PRE-ESCOLAR “LA COMETA”.

2. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN:

La Cometa, es un centro Pre-escolar y de apoyo integral con 17 años de experiencia en la ciudad de Cuenca. Tiene diferentes niveles que se trabajan en base a programas de desarrollo evolutivo de acuerdo a la edad.

NIVELES:

Estimulación temprana 1



Estimulación temprana 2

meses/ 2años 4 meses

Maternal

mese/ 3 años

Pre-Kinder

Pre-Básica

EDADES:

9 meses/1año 9 meses.

1 año 9

2 años 5

3 años/ 4 años

4 años/ 5 años

Cuenta con 10 profesoras de planta, 4 profesores especiales: música, inglés, deporte y arte, 1 pediatra, 2 psicólogas (clínica y educativa), y 1 persona encargada de la limpieza.

También dispone de un amplio y acogedor local con un considerable espacio verde, juegos en el jardín, aulas pedagógicas y áreas de descanso. Además ofrece los servicios de: Transporte puerta a puerta, refrigerio, almuerzo, apoyo psicológico, terapia de lenguaje, apoyo pedagógico, y seguimiento médico al niño sano.

Los horarios de atención son:

7h45 / 12h00 Incluye refrigerio.

7h45/13h30 Refrigerio y almuerzo.

7h45/17h00 Refrigerio, almuerzo, refrigerio y academias.

Actualmente el centro cuenta con un número de 60 niños en total. El pre-escolar tiene una gran acogida tanto por su servicio de estimulación para el desarrollo del niño, como por el amor y cariño dedicado por las profesoras cuando los padres están ausentes.

En esta institución se trata de trabajar dentro de un clima de profesionalismo y calidad humana favoreciendo el desarrollo armónico e integral del niño.

Por esta razón la relación interpersonal entre los empleados de la institución ha sido bastante buena, se ha fomentado la solidaridad, cooperación, cariño, trabajo en equipo, etc. Sin embargo en este último período esta relación positiva ha sufrido una recaída, y como consecuencia hay un desequilibrio en el clima, expresándose con una falta de comunicación, colaboración, empatía, y automotivación. Esto ha producido cierto malestar, y el deseo de buscar soluciones.

Cabe recordar que en esta institución no se han realizado, programas de desarrollo organizacional, talleres de autoconocimiento, capacitaciones para trabajar en equipo, ni programas de inteligencia emocional.

Después de conversar con el personal, y para dar solución a este problema es conveniente realizar un proyecto de inteligencia emocional, ya que además de ser un tema de actualidad, todos deseamos conocernos primero a nosotros mismos, para luego conocer, entender e interactuar con los demás con éxito.

Si aplicamos este proyecto en la institución obtendremos los siguientes beneficios: Aumentará la motivación y el entusiasmo, mejorarán las relaciones armoniosas, la empatía y habilidades de comunicación, así como se incrementará la seguridad en sí mismo que favorecerá al equilibrio emocional.

3. OBJETIVOS GENERALES:

- o Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional en el personal del Centro Pre-escolar “La Cometa”
- o Elaborar un documento en formato de manual con recomendaciones que permita mejorar las competencias emocionales.

4. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- o Constatar la necesidad de inteligencia emocional en personal de la Cometa mediante el test CTI.
- o Entrevistar a cada uno de los 8 colaboradores para obtener información sobre sus competencias emocionales.
- o Proporcionar retroalimentación sobre los resultados logrados en el test, así como en la entrevista.
- o Elaborar informes individuales en las que se indiquen sus competencias emocionales y planes de desarrollo según las necesidades de cada uno.
- o Validar el proceso de diagnóstico y elaboración del manual, por medio de entrevistas con expertos en la temática, responsables de la organización o por los individuos participantes en el proceso.

5. MARCO TEORICO:

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

En esta investigación la base teórica de la misma gira fundamentalmente con relación a lo promulgado por Daniel Goleman quién analiza ¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien aunque no sean las más destacadas por su inteligencia? ¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso? ¿Por qué unos son más capaces que otros de enfrentar contratiempos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?, llegando entonces a cuestionar a la inteligencia racional como el único predictor de éxito en la vida.

Favoreciendo de esta manera al estudio y desarrollo de la inteligencia emocional, ya que el ser humano no es solo coeficiente intelectual, sino cuenta también con sentimientos, emociones, control de impulsos, motivación, entusiasmo, etc.

Reconociendo estas características del ser humano se empieza a dar la importancia necesaria a la inteligencia emocional, según Daniel Goleman, “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y el de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones.” (<http://www.sht.com...>)

Es sustancial mencionar que en este tema es bastante amplio, sin embargo nos concentraremos en algunos aspectos de son de interés como: la comprensión e identificación de nuestras propias emociones, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, como crear relaciones sociales exitosas, y por último la importancia de la inteligencia en el trabajo y en la salud.

Para dar inicio a esta investigación comenzamos por definir la emoción:

Es un estado complejo del organismo, que incluye cambios fisiológicos como respiración, pulso, secreción glandular etc; y del lado mental, es un estado de excitación o de perturbación señalado por fuertes sentimientos y pensamientos que impulsan hacia una forma definida de conducta.

(Merani, *Diccionario de Psicología* 49)

Según los aportes de Daniel Goleman encontramos las siguientes emociones:

PRIMARIAS	SECUNDARIAS
Ira	Furia, resentimiento, cólera, fastidio, irritabilidad, hostilidad, indignación, exasperación, ultraje y odio patológico
Tristeza	Pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, y en caso de patología: depresión grave.
Temor	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, pavor, miedo, a nivel patológico: fobia y pánico.
Placer	Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, diversión orgullo, placer, euforia, extravagancia, éxtasis.
Amor	Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración.

(Goleman, *La Inteligencia Emocional* 331)

Para qué necesitamos las emociones:

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a:

- Reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- Tomar decisiones con prontitud y seguridad.
- Comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

(Mártin y Boeck, *Qué es inteligencia emocional* 36)

CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional se incluyen en dos tipos de inteligencia que son:

1. Inteligencia intrapersonal
2. Inteligencia interpersonal.

- o **LA INTELIGENCIA PERSONAL**: Está compuesta, a su vez, por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes:

- **Conciencia en uno mismo:** Es la capacidad de reconocer y entender, en uno mismo, las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como los efectos, que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- **Autorregulación o control de sí mismo:** Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, responsabilizarse de los propios actos, pensar antes de actuar y de evitar juicios prematuros.
- **Automotivación:** Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la conquista de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

(<http://www.sht.com...>)

o **LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL:** Al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- **Empatía:** Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

(Märtin y Boeck, 86)

- **Habilidades Sociales:** Es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, saber influenciar y persuadir a los demás.

Cualquiera puede darse cuenta de que la relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas, no solo debemos ser simpáticos con nuestros amigos y familia, sino saber tratar exitosamente con aquellos que están en una posición superior, como nuestros jefes. (<http://www.sht.com.ar>)

- **Escuchar de forma activa:**

Dentro de las habilidades sociales está “el saber escuchar de forma activa” ya que ésta, es una manera de apoyar a la autoayuda y, por lo tanto, representa una importante forma de comunicación.

Una alternativa es situarse en el mundo emocional y mental de nuestro interlocutor sin hacer ninguna valoración.

(Märtin y Boeck, 93)

A partir de las relaciones interpersonales, sentimos la necesidad de ir perfeccionando las habilidades sociales en el hogar, con los compañeros, amigos y colegas de trabajo dando lugar al siguiente tema:

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO:

La visión en el trabajo está cambiando, ya no solo se considera importante a la sagacidad, preparación y la experiencia; sino también como nos manejamos con nosotros mismos y con los demás, de esta forma la inteligencia emocional ha encontrado un excelente campo de aplicación en el mundo del trabajo.

Lo que se pretende es que una persona que pasa gran parte de su vida en el trabajo, este en el lugar adecuado donde desarrollar una capacidad laboral creativa. Creando un equipo humano capaz de alcanzar sus objetivos a partir de la sensibilidad emocional, logrando que las distintas personas aporten sus mejores cualidades dentro de un entorno emocionalmente inteligente.

A continuación se expondrán diversas estrategias que se pueden utilizar en el trabajo, según el rol que se desempeñe:

Ser un gran jefe a través del CE:

- Sea el primero en hablar.
- Comunique que usted siempre está dispuesto a que los empleados prosperen.
- Ofrezca sólo lo que tenga la intención de dar.
- Sea modelo de flexibilidad y adaptabilidad.
- Cultive a sus empleados; no los mime.

Ser un buen empleado mediante el CE.

- Cuando hay un problema, hable.
- Sepa lo que quiere de este trabajo.
- Arriésguese a mostrarse imperfecto.

- Empiece cualquier comentario negativo con un positivo.
- Escuche con empatía.
- Sepa que es lo que su jefe considera importante.
- Conozca los valores de la organización.

Ser un buen compañero de trabajo según el CE.

- No suponga nada acerca de las personas con las que trabaja.
- Sea optimista.
- Ofrezca ayuda y colaboración.
- No se tome las cosas como algo personal.

(Segal, *Su inteligencia emocional* 200-202)

Todas estas estrategias nos sirven para desarrollarnos con mayor éxito en el mundo laboral; una buena noticia es que si no tenemos estas habilidades, las mismas se pueden aprender.

En el mundo moderno, el progreso de las empresas y de los individuos que las componen dependerá cada vez más de la inteligencia emocional para tener éxito en la vida.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA SALUD:

La medicina china sabe desde hace tiempo que la salud y las emociones están estrechamente ligadas. Así se establece una relación entre: los trastornos orgánicos, determinadas emociones y estados de ánimo.

Nuestro cuerpo reacciona de forma sensible a la sobrecarga emocional.

Las emociones negativas suponen el mismo riesgo para la salud que un elevado nivel de colesterol, el consumo de alcohol, el tabaco y una alimentación poco sana.

Produciéndose una relación entre las emociones y las enfermedades ya que nuestro cuerpo reacciona de forma sensible con la sobrecarga emocional.

Por ejemplo las enfermedades de bazo y del estómago se relacionan con la timidez, las preocupaciones y los sufrimientos; las enfermedades de los pulmones y del intestino grueso con la tristeza y la resignación; y así, un sin número de enfermedades relacionadas con nuestro estado de ánimo.

No podemos dejar de lado la relación que tiene la salud y el trabajo, investigaciones han demostrado que el sistema inmunológico se ve alterado con el estrés, y como consecuencia se disminuye las defensas, generando posteriormente migrañas, úlceras, cefaleas, etc. Estas molestias se exteriorizan con el ausentismo, rotación, improductividad, desmotivación, etc, que no solo repercutirán en el bienestar personal sino en la organización.

Todas las molestias que se producen en nuestro cuerpo, sea por cualquier razón, se pudieran mejorar si solo fuéramos más optimistas, alegres, esperanzadores, dejando de lado las emociones negativas, que solo alteran la armonía de nuestro cuerpo.

(Märtin y Karin, 144)

***“El verdadero acto de descubrimiento no consiste en encontrar tierras nuevas
sino en ver con ojos nuevos” Marcel Proust
(Ryback, *trabaje con su inteligencia* 55)***

TECNICAS PARA HALLAR DATOS:

La recolección de datos se refiere al uso de una gran diversidad de técnicas y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista como: entrevistas, encuesta, cuestionario, tests, etc.

En este trabajo utilizare el test y la entrevista como herramienta de diagnóstico.

LA ENTREVISTA

Las entrevistas se utilizan para recabar información en forma verbal, a través de preguntas que propone el analista. La entrevista al personal puede ser en forma individual o en grupos.

Dentro de una organización, la entrevista es la técnica más significativa y productiva de que dispone el analista para recabar datos. En otras palabras, la entrevista es un intercambio de información que se efectúa cara a cara. Es un canal de comunicación entre el analista y la organización; sirve para obtener información acerca de las necesidades y la manera de satisfacerlas, así como consejo y comprensión por parte del usuario para toda idea o método nuevos. Por otra parte, la entrevista ofrece al analista una excelente oportunidad para establecer una corriente de simpatía con el personal usuario, lo cual es fundamental en transcurso del estudio. (<http://www.monografias.com...>)

EL TEST

Es una prueba que sirve para determinar objetivamente las características físicas y psíquicas de los individuos. Estas pruebas se pueden aplicar en forma individual o colectiva dependiendo del test y de lo que se quiera medir. (Merani, 147)

Existen una gran variedad de test, estos pueden ser de: inteligencia (CI), aptitudes, intereses, proyectivos, y actualmente de inteligencia emocional ya que esta cobrando validez. Anteriormente se tendía a considerar la inteligencia como un factor exclusivamente intelectual totalmente desprendido de emoción. Recientemente surge la tendencia a considerar diferentes tipos de "inteligencias", entre ellas la emocional.

Desde esta nueva perspectiva, sí antes se consideraba inteligente una persona porque podía desprenderse de la presión de sus emociones, ahora es importante aprender conocer y a administrar nuestras emociones de manera inteligente.

En esta investigación se utilizará el Test de Inventario de pensamiento constructivo, (CTI). Su autor es Seymour Epstein; 1987, la duración varia entre los 15 a 30 minutos, el ámbito de aplicación es a adolescentes y adultos con un nivel cultural medio. La finalidad de este test es la apreciación del pensamiento constructivo y varias facetas de la

inteligencia emocional como la emotividad; eficacia; Pensamiento supersticioso, Rigidez; Pensamiento esotérico; ilusión.

6. METODOLOGIA:

ETAPAS	MÉTODOS
FUNDAMENTACIÓN TEORICA	Método teórico Analítico Sintético
DIAGNÓSTICO	Método Empírico Test Entrevistas
PROPUESTA	Método Teórico Analítico Sintético

Diagnostico: Iniciare aplicando el test CTI (Inventario de pensamiento constructivo) a un total de 8 profesoras de planta, en forma colectiva. Después realizaré entrevistas individuales para darles la retroalimentación de los resultados del test, así como un informe de los mismos, subrayando sus puntos fuertes y débiles; también se dará recomendaciones para mejorar o empezar a desarrollar las competencias emocionales según las necesidades individuales.

Propuesta: Una vez concluido el diagnóstico, se realizara el Manual: “Como desarrollar la Inteligencia Emocional”, en el que se incluirá una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias para desarrollar las competencias emocionales. Este manual estará al alcancé de todo el personal ya que este trabajo será entregado en la dirección la escuela.

6. ESQUEMA DE CONTENIDOS:

INDICE TENTATIVO:

PARTE 1

Marco Teórico:

CAPÍTULO I

EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

1. Qué es ser inteligente.
- 1.1 Que es la emoción.
- 1.2 Base neurológica de las emociones
- 1.3 Las emociones primarias y secundarias
- 1.4 Importancia de las emociones.
- 1.5 Como manejar las propias emociones
- 1.5 Simbiosis entre emoción y razón

CIMIENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.1 Conceptos de Inteligencia emocional
- 2.2 Conceptos erróneos de Inteligencia Emocional.
- 2.3 Origen de la Inteligencia Emocional.
- 2.4 Beneficios de la Inteligencia Emocional.

VIVIR MEJOR UTILIZANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- 3.1 Claves de la inteligencia emocional
 - 3.1.1 La inteligencia personal
 - 3.1.2 La inteligencia interpersonal
- 3.2 La inteligencia emocional en el trabajo
 - 3.2.1 Ser un buen jefe mediante la Inteligencia Emocional
 - 3.2.2 Ser un buen empleado mediante la Inteligencia Emocional
 - 3.2.3 Ser un buen compañero de trabajo según el CE.
 - 3.2.4 La inteligencia emocional y la salud.

PARTE 2:

CAPITULO 2

Parte Práctica:

1. Informes de diagnóstico.
2. Planes de desarrollo
3. Manual
4. Validación

Parte 3:

Bibliografía

Conclusiones

Anexos

BIBLIOGRAFIA:

Goleman, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara, 1996.

- *La inteligencia emocional en la empresa*. Buenos Aires: Ediciones B Argentina, 1999.

HANDABAKA Jorge. *La inteligencia emocional en la empresa*. Perú: Palomino, 2004.

MARTIN Doris, BOECK Karin. *Qué es Inteligencia Emocional*. Munich: EDAF S.A. 1997.

MERINE, Alberto L. *Enciclopedia de Psicología*. México: Grijalbo S.A, 1979.

NADIE, Alves Prestes. *Sanando las heridas del alma*. Quito: Abya-Yala, 2004.

RYBACK, David. *Trabaje con su Inteligencia Emocional 5ta edición*. Madrid: Edaf S.A, 2002.

SEGAL, Jeanne. *Su Inteligencia Emocional*. España: Grijalbo S.A, 1997.

SEYMOUR, Epstein. *Inventario de Pensamiento Constructivo, Ctl. España: Tea ediciones, S.A., 2001.*

SINAY Sergio, BLASBERG Pablo. *Gestalt para principiantes*. Argentina: Era Naciente SRL, 1995.

Conferencia:

GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional como herramienta de desarrollo humano, Conferencia virtual: Universidad Católica de Loja, Cuenca 15 marzo 2006*

Webibliografía:

<http://www.monografias.com/trabajos12/recoldat/recoldat.shtml>

(Consulta 6 de abril de 2006)

(<http://www.sht.com.ar/archivo/liderazgo/emocional.htm>)

(consulta 6 de marzo de 2006)