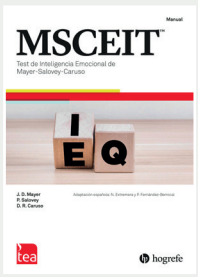
Informe para la persona evaluada

Autores:
Informe: D. R. Caruso, J. D. Mayer y P. Salovey
Solución informática: X. Minguijón
Diseño: R. Sánchez

tea
hogrefe

PERFIL

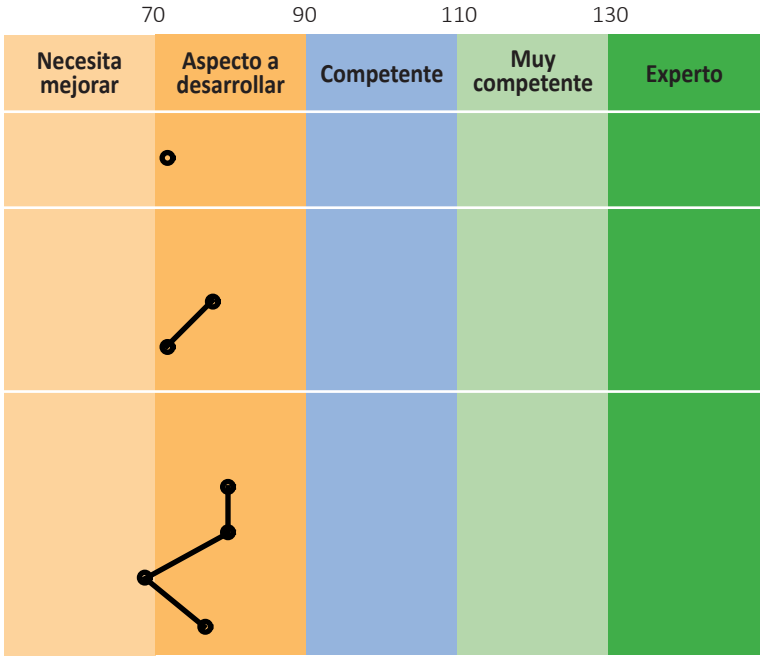


Id: Caso ilustrativo

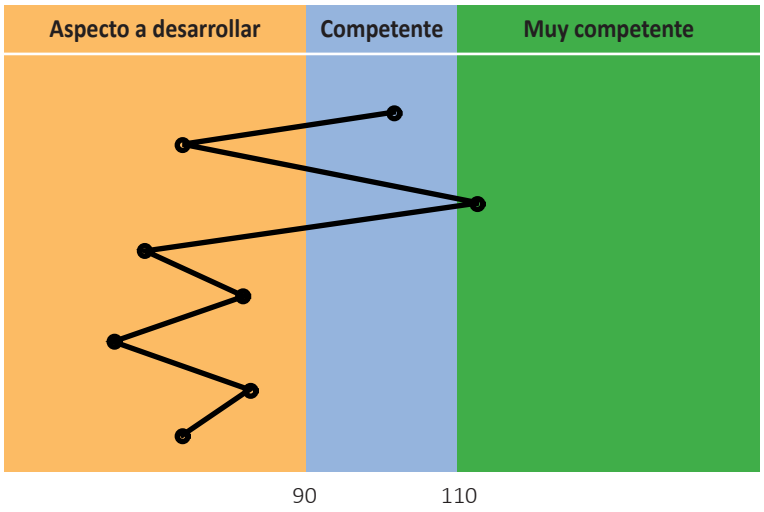
Edad: 58 años **Sexo:** Mujer **Fecha de aplicación:** 07/03/2016

Baremo: Baremo general, varones (Anterior a 05/2021)

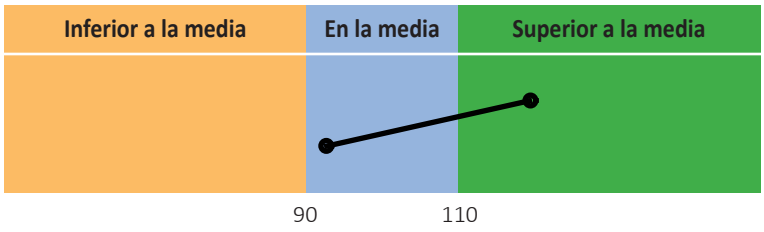
Responsable de la aplicación:



		CI
PUNTUACIÓN TOTAL	(CIE)	72
PUNTUACIONES DE ÁREA		
Área experiencial	(CIEX)	78
Área estratégica	(CIES)	72
PUNTUACIONES DE RAMA		
Percepción emocional	(CIEP)	80
Facilitación emocional	(CIEF)	80
Comprensión emocional	(CIEC)	69
Manejo emocional	(CIEM)	77



	CI
PUNTUACIONES DE TAREA	
Caras	102
Dibujos	74
Facilitación	113
Sensaciones	69
Cambios	82
Combinaciones	65
Manejo emocional	83
Relaciones emocionales	74



	CI
PUNTUACIONES ADICIONALES	
Dispersión	120
Sesgo positivo-negativo	93

Nota: CI, escala típica con media=100 y desviación típica=15.

Observaciones:

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Al describir la inteligencia emocional se está haciendo referencia a las siguientes aptitudes:

- percibir las emociones,
- acceder y generar tales emociones de forma que faciliten el pensamiento,
- comprender las emociones y el conocimiento emocional y
- regular las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

EL MSCEIT

El MSCEIT es un test de inteligencia emocional entendida como una aptitud. Esto quiere decir que algunas respuestas son mejores que otras y, por tanto, que algunas personas pueden mostrar más aptitud que otras en las tareas del test. Tal vez usted se pregunte cómo es posible puntuar las emociones o se plantee si existe un modo de sentirse que sea mejor que otro. La respuesta a esto es que no existe una única forma de sentirse que sea la correcta o la más adecuada, pero no es esto lo que pretende evaluar el MSCEIT. Esta prueba pretende medir su aptitud para identificar, facilitar, comprender y manejar las emociones. Por ejemplo, piense en la sección del MSCEIT en la que se le pidió que identificase las emociones expresadas en la fotografía de una persona. Esa persona se siente de una forma determinada y el MSCEIT evalúa la aptitud de identificar con precisión la emoción que experimenta esa persona. Cabe indicar que no hay una única respuesta correcta sino que estas se han graduado en función de su nivel de corrección. Así, algunas respuestas dan lugar a una mayor puntuación que otras.

Además, sus puntuaciones son el resultado de comparar sus respuestas con las de la población general. Para ello, el MSCEIT se ha aplicado a una muestra de población, lo que permite comparar su nivel de aptitud con el de un conjunto amplio y representativo de personas.

Una vez que se han puntuado todas las partes del MSCEIT, es posible indicar cuál es su nivel de aptitud en cada área en comparación con otras personas. Las puntuaciones se agrupan en distintos rangos, con el fin de ayudarle a interpretar sus resultados. Estos rangos de puntuaciones son una estimación de su aptitud real y, ordenados de menor a mayor aptitud, se definen de la siguiente manera:

Necesita mejorar: Es posible que usted tenga algunas dificultades en esta área. Seguramente le resultaría útil mejorar sus habilidades y conocimientos.

Aspecto a desarrollar: Dado que no se trata de un punto fuerte, usted puede considerar la posibilidad de mejorar en esta área si es un aspecto importante en su vida cotidiana.

Competente: Usted posee habilidades suficientes para desenvolverse en esta área con cierto éxito.

Muy competente: Usted tiene esta área bastante desarrollada y constituye un punto fuerte para usted.

Experto: Usted tiene esta área muy desarrollada. Su puntuación sugiere que tiene una elevada aptitud y potencial en ella.

Caso ilustrativo

Al leer las siguientes páginas deberá tener en cuenta que es posible obtener una puntuación baja en el MSCEIT pero que, si lo trabaja y lo desarrolla, puede llegar a comportarse de una forma emocionalmente inteligente. A la inversa, también es posible obtener una puntuación alta en el MSCEIT pero no utilizar las aptitudes emocionales que se poseen.

SUS PUNTUACIONES EN CONTEXTO

En primer lugar, es fundamental recordar que cualquier medida psicológica conlleva un cierto grado de imprecisión asociado a sus resultados. Tenga siempre presente que ninguna evaluación es perfecta. Las puntuaciones resultantes reflejan su aptitud así como muchos otros factores.

También debe tener en cuenta que la inteligencia emocional es uno de los cientos de aspectos de la personalidad. ¿Es el predictor más importante del éxito en la vida o en el trabajo? La investigación realizada empleando el MSCEIT indica que la inteligencia emocional desempeña un papel importante en ciertas áreas de la vida, pero no en otras.

Por último, su nivel de aptitud en cada área no es algo estático. Tenga presente que usted puede adquirir nuevas habilidades y conocimientos. Por tanto, si desea mejorar su inteligencia emocional puede hacerlo. Utilice este informe de una forma emocionalmente inteligente. Trate de mantenerse abierto a esta información y utilícela de forma útil, productiva y como una experiencia positiva de crecimiento.

LAS PREGUNTAS DEL MSCEIT

Puesto que el MSCEIT es una medida de aptitud, es posible que algunas de las preguntas que incluye sean bastante distintas de las que usted haya podido observar en otras evaluaciones. Algunos de los ítems pueden parecer extraños e inusuales, especialmente aquellos que contienen dibujos o aquellos que relacionan los sentimientos con otros sentidos.

Los distintos componentes que evalúa el MSCEIT se eligieron con el objetivo de obtener una medida estable de las aptitudes emocionales. La evaluación proporciona una medida fiable de las habilidades emocionales que se relacionan con diversos aspectos del rendimiento laboral, escolar y familiar, aunque puede que le parezca que algunas de las cuestiones no son directamente relevantes en relación con su actividad habitual.

ESTRUCTURA DEL MSCEIT

El modelo de inteligencia emocional en que está basado el MSCEIT entiende que la inteligencia emocional está constituida por cuatro aptitudes relacionadas.

Para evaluar estas aptitudes el MSCEIT proporciona diversas puntuaciones:

Puntuación total

- La puntuación total del MSCEIT es un resumen que integra las puntuaciones de las cuatro aptitudes y, por tanto, refleja su nivel global de inteligencia emocional. Esta información puede resultar útil como indicador general aunque, habitualmente, es mucho más interesante conocer su perfil de puntuaciones en cada una de las aptitudes para identificar sus fortalezas y debilidades.

Puntuaciones de las aptitudes

Caso ilustrativo

- **Percepción emocional:** Evalúa su aptitud para identificar correctamente cómo se sienten las personas.
- **Facilitación emocional:** Evalúa su aptitud para crear emociones y para integrar los sentimientos en la forma de pensar.
- **Comprensión emocional:** Evalúa su aptitud para comprender las causas de las emociones.
- **Manejo emocional:** Evalúa su aptitud para generar estrategias eficaces dirigidas a utilizar las emociones de forma que ayuden a la consecución de las propias metas, en lugar de verse influido por las propias emociones de forma imprevisible.

Puntuaciones de las tareas

Cada una de las cuatro aptitudes anteriores se mide de dos formas distintas en el MSCEIT. Cada una de ellas es una tarea, que coincide con una sección del cuadernillo. En total hay ocho tareas:

- **Percepción emocional:** Caras y Dibujos.
- **Facilitación emocional:** Facilitación y Sensaciones.
- **Comprensión emocional:** Cambios y Combinaciones.
- **Manejo emocional:** Manejo emocional y Relaciones emocionales.

UNA VISIÓN MÁS DETALLADA DE LAS CUATRO APTITUDES

Percepción emocional

¿Qué es la Percepción emocional? Todo el mundo experimenta y se relaciona con los sentimientos y las emociones. Incluso el mundo que nos rodea envía y se comunica mediante mensajes emocionales. Las emociones contienen información valiosa sobre las relaciones y sobre nuestro entorno. Esta aptitud de percibir las emociones comienza por tomar consciencia de esas pistas emocionales y, posteriormente, identificar con precisión lo que significan.

¿Cómo se emplea esta aptitud? Ser conscientes de los propios sentimientos y emociones nos ayuda a conocer mejor el mundo que nos rodea. Asimismo, ser consciente de las emociones de los demás es la clave para trabajar con personas.

Facilitación emocional

¿Qué es la Facilitación emocional? La forma en que nos sentimos influye en nuestros pensamientos. Si nos sentimos tristes, tendemos a ver el mundo de una forma, pero si, en cambio, estamos alegres, interpretamos los mismos acontecimientos de un modo distinto. Cuando las personas tienen un estado de ánimo triste o negativo tienden a centrar su atención en los detalles y en buscar errores. Aquellas otras cuyo estado de ánimo es más positivo son mejores generando nuevas ideas y soluciones novedosas a los problemas. Conocer qué estados de ánimo son más adecuados en cada situación y "conseguir el estado de ánimo correcto" es una aptitud.

¿Cómo se utiliza esta aptitud? Si somos conscientes de nuestras emociones, las cuales contienen información valiosa, y las utilizamos para resolver los problemas, el resultado puede ser más positivo.

Comprensión emocional

¿Qué es la Comprensión emocional? Las emociones contienen información y nuestra aptitud para comprender esta información y pensar en torno a ella juega un papel importante en nuestras habilidades

Caso ilustrativo

de la vida diaria. Esta aptitud permite responder a preguntas tales como: ¿Por qué me siento feliz? ¿Cómo se sentirá mi amigo si le digo esto? ¿Qué pasará si le cuento esto a cierta persona?

¿Cómo se utiliza esta aptitud? La comprensión de uno mismo y de los demás requiere del conocimiento emocional. Este conocimiento nos ayuda a comprender mejor a las personas.

Manejo emocional

¿Qué es el Manejo emocional? Si las emociones contienen información, ignorar esta información implica que podemos terminar tomando una mala decisión. A veces necesitamos permanecer abiertos a nuestros sentimientos, aprender de ellos y utilizar esta información para tomar decisiones y emprender las acciones apropiadas. No obstante, otras veces puede ser más adecuado "desconectar" una emoción y retomarla posteriormente para manejarla con eficacia.

¿Cómo se utiliza esta aptitud? Si podemos alcanzar el equilibrio correcto a la hora de manejar las emociones, podremos tener más éxito.

SUS RESULTADOS EN EL MSCEIT

A lo largo de las siguientes páginas se comentan con mayor detenimiento sus resultados en las distintas puntuaciones que ofrece el MSCEIT, de modo que pueda obtener una mayor comprensión sobre sus aptitudes de inteligencia emocional.

En primer lugar se comentan sus resultados en la puntuación total del MSCEIT, que es la puntuación con un mayor nivel de generalidad. A continuación se detallan sus resultados en las restantes puntuaciones, desde las más globales a las más específicas.

Cuando el objetivo es desarrollar ciertas aptitudes, la aproximación más útil consiste en atender a las cuatro puntuaciones específicas de las aptitudes emocionales: Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Manejo emocional. Por ello, este es el nivel sobre el que se proporciona más información en este informe, mientras que se presta menor atención a otras puntuaciones que resultan menos útiles de cara a realizar una intervención.

Su puntuación total en el MSCEIT

Su puntuación total en el MSCEIT se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Esta puntuación sugiere que debería examinar cómo de precisas son sus percepciones emocionales y si realmente está teniendo en cuenta sus emociones al tomar decisiones. Su percepción y comprensión de las emociones son a menudo, aunque no siempre, precisas.

No obstante, tenga en cuenta que al igual que en cualquier evaluación, el MSCEIT es sólo una de las formas que existen para estimar su aptitud. Así, la puntuación obtenida podría variar en cierta medida si esa misma aptitud fuera evaluada por medio de otro conjunto de tareas o de preguntas.

El término "inteligencia emocional" puede tener significados muy diversos. Para algunas personas, la inteligencia emocional consiste en un conjunto de rasgos tales como el optimismo, las habilidades sociales o el ser "simpático". Es muy importante resaltar que la evaluación que se realiza con el MSCEIT está basada en el modelo de las cuatro aptitudes de la inteligencia emocional. Por ello, es posible que usted sea una persona optimista y extravertida pero que posea una menor inteligencia emocional según se define en este

Caso ilustrativo

modelo y según es evaluada mediante el MSCEIT.

Es posible que tenga la habilidad de permanecer abierto, de procesar y de utilizar ciertas emociones, pero no todas ellas. Así, puede que se desenvuelva muy bien en lo relativo a algunas emociones (p. ej., la felicidad) pero que le resulte más difícil permanecer abierto a otras (p. ej., la tristeza).

A continuación se comentan sus puntuaciones en las distintas aptitudes que evalúa el MSCEIT.

Sus puntuaciones en las aptitudes que evalúa el MSCEIT

Las puntuaciones más importantes y con más significado del MSCEIT son las referidas a las cuatro aptitudes, cuyos resultados se comentan a continuación.

Percepción emocional

La aptitud de reconocer las emociones con precisión es la habilidad más básica de la inteligencia emocional. Implica reconocer e identificar correctamente las emociones en los demás y en el mundo que nos rodea. Identificar las emociones es importante porque cuanto mejor sea la "lectura emocional" que se haga de una situación, es decir, la precisión con la que percibamos e identifiquemos las emociones presentes en ella, más apropiada podrá ser la respuesta que demos a esa situación.

Los resultados en esta aptitud implican la atención y la conciencia de las emociones. Sin embargo, no es suficiente con ser simplemente conscientes de ellas. También es necesaria la aptitud para distinguir entre tristeza y miedo o entre enfado e indignación. Igualmente es necesario determinar en qué medida las emociones de miedo, enfado o felicidad se encuentran presentes.

Su puntuación en **Percepción emocional** se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que algunas veces no lea con precisión las emociones de otras personas o que no perciba las señales no verbales. También, puede que preste atención de forma selectiva solo a algunas señales emocionales.

Algunas posibles interpretaciones de su puntuación son las siguientes:
- Puede que no tenga certeza sobre cuáles son los sentimientos de los demás.
- Puede que no preste atención a las pistas no verbales (como las expresiones faciales).
- Puede que evite atribuir demasiadas emociones negativas (o positivas) a los demás.

Otra forma en que puede tratar de comprender mejor sus resultados consiste en tratar de responder a las siguientes preguntas:
- ¿Es usted siempre consciente de sus emociones?
- ¿Presta atención a los estados de ánimo de los demás?
- ¿Se suele sorprender por lo que dicen o sienten otras personas?
- ¿Tiende a analizar mucho las situaciones? ¿A veces "lee demasiado" en las personas?
- ¿ A veces evita atribuir emociones negativas a los demás?
- ¿En ocasiones se pregunta cómo se sienten los demás?

Para mejorar su habilidad en esta área, el primer paso que debe dar consiste en aumentar su nivel de conciencia sobre el entorno emocional. Pregúntese si presta atención a las emociones o si, por el contrario, las considera una fuente de información irrelevante. Podría ser que lo único que usted necesite sea comenzar a tomar conciencia de las emociones que le rodean. Recuerde que una gran parte de las emociones se comunican mediante las expresiones faciales.

Caso ilustrativo

Una vez se está prestando atención a las emociones, es necesario procesar la información obtenida. Observe, por ejemplo, cómo varían las expresiones de una persona. Fíjese en aspectos como si la persona está mostrando una sonrisa auténtica o si se trata de una sonrisa forzada (las sonrisas forzadas se caracterizan por la ausencia de arrugas, "patas de gallo", en el contorno de los ojos). En situaciones sociales también se puede interpretar el tono de la voz, los gestos y el contacto visual para comprender mejor cómo se siente una persona.

Finalmente, puede tratar de comprobar si sus impresiones coinciden con las de la otra persona. Para ello puede hacer preguntas tales como, por ejemplo, "¿Estabas realmente de acuerdo con lo que se ha dicho en esa presentación?" o "Pareces satisfecho con el resultado, ¿es así?".

Facilitación emocional

Su puntuación en **Facilitación emocional** es una medida de su aptitud para utilizar sus sentimientos con el fin de mejorar su sistema cognitivo (su pensamiento) y, como tal, puede utilizarse para resolver problemas, razonar, tomar decisiones y realizar esfuerzos creativos de un modo más eficaz. Por supuesto, emociones tales como la ansiedad y el miedo pueden perturbar el pensamiento, pero las emociones también pueden ayudar al sistema cognitivo a establecer prioridades para prestar atención a lo que es importante y a concentrarse en aquello que se hace mejor cuando se está ante un estado de ánimo determinado.

Las emociones también pueden cambiar el modo en que pensamos, generando pensamientos positivos cuando estamos felices y pensamientos negativos cuando estamos tristes. Estos cambios en nuestro punto de vista nos obligan a ver las cosas desde distintas perspectivas y pueden promover el pensamiento creativo.

Su puntuación en **Facilitación emocional** se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que haya tenido algunas dificultades con esta parte del test. Puede que tenga dificultades para sintonizar o compartir los sentimientos de los demás o que no sea capaz de generar y acceder a las emociones.

Algunas posibles interpretaciones de su puntuación son las siguientes:
- Puede que en ocasiones no comparta el estado de ánimo de otras personas.
- Puede que no sea muy flexible.
- Puede que bloquee determinados sentimientos o emociones.

Otra forma en que puede tratar de comprender mejor sus resultados consiste en tratar de responder a las siguientes preguntas:
- ¿Puede cambiar con facilidad cómo se siente?
- ¿Es capaz de sentir lo que siente otra persona? (no solamente de comprender a esa persona o sus sentimientos, sino también de compartir su estado de ánimo).
- ¿Puede motivarse a sí mismo?
- ¿Se hace sentir mal a sí mismo?
- ¿Es capaz de entusiasmar a un grupo de gente?
- ¿Es capaz de acceder a la cabeza y al corazón de otras personas?
- ¿Capta la atención de la gente?
- ¿Su pensamiento refleja sus sentimientos?

Probablemente sea una persona más bien lógica, con los pies en la tierra y que busca resolver los problemas de forma racional. Tal vez le resulte difícil dejarse llevar y utilizar su imaginación. Puede que se sienta incómodo con todo este proceso. Eso está bien, pero dese cuenta de que a veces la mejor forma de

Caso ilustrativo

utilizar su cerebro no consiste en bloquear sus sentimientos, sino en utilizarlos para inspirarse.

Su estado de ánimo puede influir sobre su forma de pensar, de recordar y de tomar decisiones. Estos efectos pueden ser bastante sutiles. Para generar estados de ánimo que le ayuden a pensar y comprender mejor, puede tratar de recordar diversos sucesos reales o imaginarios en los que experimentase una emoción determinada. Si posteriormente aprovecha estos recuerdos, sus sentimientos pueden cambiar o estar en consonancia con el suceso recordado.

Comprensión emocional

El término **Comprensión emocional** hace referencia a la aptitud de pensar con precisión sobre las emociones. Implica ser capaz de entender las conexiones existentes entre las situaciones y determinadas emociones, así como entender que es posible sentir diversas emociones, posiblemente conflictivas, en ciertas situaciones.

Comprender qué es lo que da lugar a las distintas emociones es un componente crítico de la inteligencia emocional. Por ejemplo, el malestar y la irritación pueden provocar ira si la causa de la irritación continúa y se intensifica. El conocimiento de cómo las emociones se combinan y cambian a lo largo del tiempo es importante en nuestras relaciones con otras personas y para mejorar la comprensión de uno mismo.

Su puntuación en **Comprensión emocional** se sitúa en el rango Necesita mejorar. Usted podría tener dificultades para poner nombre a sus sentimientos. Es posible que le resulte complicado encontrar palabras que describan esas emociones.

Algunas posibles interpretaciones de su puntuación son las siguientes:

- Le resulta difícil encontrar las palabras adecuadas para describir cómo se sienten usted mismo o los demás.
- Es posible que no conceda valor a las emociones.
- Puede verse sorprendido por las reacciones de otras personas.

Otra forma en que puede tratar de comprender mejor sus resultados consiste en tratar de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Responde correctamente a las preguntas sobre escenarios emocionales alternativos (Qué pasaría si…)?
- ¿A veces sus análisis sobre los demás son equivocados?
- ¿Le resulta difícil entender a las personas?
- ¿Es capaz de describir las emociones utilizando un vocabulario rico?
- ¿Suele juzgar equivocadamente el comportamiento de los demás?

Su puntuación en **Comprensión emocional** sugiere que es posible que no tenga una buena comprensión de las transiciones emocionales; esto es, cómo cambian los sentimientos a lo largo del tiempo. Su opinión sobre cómo se tomará una persona una información determinada puede llevarle a conclusiones incorrectas.

Puede que no analice las situaciones en las que se encuentra. ¿Pregunta a los demás por qué reaccionan del modo en que lo hacen? ¿Utiliza esta información para algo más? Es posible que le falte información importante sobre las personas y las situaciones y, como resultado, su comportamiento puede ser menos eficaz.

Las emociones siguen ciertas reglas, atendiendo a sus causas y a cómo varían a lo largo del tiempo. Cuanto más rico y complejo sea su conocimiento sobre estas reglas y más desarrollado esté su vocabulario emocional, mejor será su comprensión de otras personas.

Manejo emocional

El Manejo emocional hace referencia al uso de los propios sentimientos de forma acertada, en lugar de actuar sobre ellos sin pensar.

El enfado, por ejemplo, al igual que muchas otras emociones, suele entenderse mal. Sentir enfado no es algo necesariamente negativo; de hecho, ayuda a superar la adversidad, los prejuicios y la injusticia. El enfado aparece cuando nos sentimos frustrados, engañados o si creemos que se han aprovechado de nosotros. Sin embargo, la ira por sí sola puede cegarnos y empujarnos a actuar de forma negativa o antisocial.

La escala **Manejo emocional** evalúa su aptitud de sentir una emoción y de combinar el pensamiento con la emoción para tomar las mejores decisiones posibles y emprender las acciones más efectivas.

Su puntuación en **Manejo emocional** se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que no esté abierto a sus sentimientos y que, en cambio, confíe en exceso en el pensamiento racional en la toma de decisiones.

Algunas posibles interpretaciones de su puntuación son las siguientes:

- Puede que sea una persona lógica y que tienda a desconfiar de sus sentimientos.
- Puede que sepa qué le funciona a usted, pero no a los demás.
- Puede que se concentre en los problemas concretos del aquí y ahora y que no tenga en consideración otras causas emocionales subyacentes.

Otra forma en que puede tratar de comprender mejor sus resultados consiste en tratar de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Tiende a hacer hincapié únicamente en la información lógica?
- ¿Alguna vez utiliza sus sentimientos como guía?
- ¿Se cierra en banda ante determinados sentimientos?
- ¿Se siente incómodo pensando en términos psicológicos?

Las emociones y los sentimientos contienen datos e información sobre usted y sobre el entorno que le rodea. Su puntuación sugiere que no presta atención a esta información. Tal vez sea una persona muy lógica y racional, que valora mucho todo aquello que puede ver y tocar, más que otras cosas difíciles de definir y medir, cómo son las emociones.

Tal vez haya veces en que se cierre ante determinados sentimientos, ya que pueden resultarle incómodos; sin embargo, ignorar la información emocional puede dar lugar a decisiones incompletas o poco eficaces. Puede abordar un problema de un modo lógico, pero fallará al comprender y abordar las causas subyacentes de ese problema.

Sus puntuaciones en las tareas que evalúa el MSCEIT

Las puntuaciones en las tareas a veces ayudan a comprender mejor los resultados. A continuación se describe la naturaleza de cada una de estas tareas, la fundamentación del diseño de los ítems que las

Caso ilustrativo

conforman y se comenta su puntuación en ellas.

Puesto que las puntuaciones en las tareas están sujetas a mucha más variabilidad que las cuatro puntuaciones en las aptitudes, la información que de ellas se ofrece se encuadra únicamente en tres niveles. El rango Aspecto a desarrollar indica que es posible que usted evidencie una menor aptitud en esta área que otras personas. El siguiente rango de puntuaciones, Competente, sugiere que probablemente usted posee una aptitud suficiente para realizar esta tarea. Por último, una puntuación en el rango Muy competente indica que esta puede ser un área en la que usted tenga una gran habilidad.

Tareas de percepción emocional

Caras: En esta tarea se le pidió que indicase cómo de probable le parecía que cada una de las emociones de una lista estuviese presente en la cara de una persona que aparecía en la fotografía. Esta tarea mide su aptitud para identificar con precisión cómo se sienten los demás a partir únicamente de sus expresiones faciales.

Fundamentación de la tarea: La comunicación social requiere una percepción precisa del contenido, así como del tono y de las señales no verbales como la postura o la expresión facial. Esta tarea mide su aptitud para decodificar las emociones cuando únicamente dispone de información sobre la expresión facial.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Competente. Su lectura inicial de los demás es a menudo precisa, aunque no siempre. ¿Ha intentado "leer" a otras personas a partir de cierta información contextual como el tono de voz, la información del entorno o la postura? En esta tarea se proporciona información visual muy limitada, con lo que es posible que haya tratado de leer más en estas caras de lo que realmente era posible. No obstante, usted ha sido capaz de examinar las caras y de decidir con relativa precisión cómo se estaba sintiendo cada persona.

Dibujos: Hay emociones en el arte (en películas, poesías, obras musicales, obras teatrales, etc.). La aptitud de identificar correctamente las emociones de los demás también se relaciona con la aptitud de identificar las emociones en los objetos. En esta tarea se le pide que identifique las emociones que expresan distintas fotografías y diseños. No se le está preguntando por su propia y particular reacción ante los mismos.

Fundamentación de la tarea: Algunas personas se preguntan cómo pueden expresar emociones los paisajes o las fotografías. Sin embargo, la mayoría de las personas son conscientes de que las distintas texturas, colores y diseños nos afectan de distintas formas. Las fotografías de paisajes también contienen texturas, patrones y colores.

¿Los objetos tienen emociones? No, pero sí pueden comunicar emociones. Esto es en parte lo que estudia la ciencia de la estética.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es probable que esta tarea le haya parecido rara o difícil. Sin embargo, mucha gente es consciente de que la música es una poderosa vía de expresión emocional. Los diseños o el arte visual también pueden comunicar emociones y es posible que usted no se dé cuenta de que tales emociones pueden expresarse por medio de colores, texturas o diseños. ¿Respondió a estas imágenes de forma idiosincrásica? ¿Alguna escena le recordó a algún suceso

Caso ilustrativo

de su propia vida, con el que la mayoría de la gente no ha tenido relación? ¿Se ha sentido incapaz de implicarse en la tarea y se ha sentido incómodo tratando de leer emociones en estos diseños y fotografías?

Tareas de facilitación emocional

Facilitación: La forma en que se sienten las personas influye sobre cómo piensan y toman decisiones. Este conjunto de preguntas mide su aptitud para determinar cómo los distintos estados de ánimo tienen un impacto sobre el pensamiento y la toma de decisiones.

Fundamentación de la tarea: Existe una amplia línea de investigación sobre cómo las emociones influyen sobre la percepción y las opiniones. Las personas tienen distintos estados de ánimo y observan y deciden, en parte, en función de tales estados de ánimo. Las emociones y los pensamientos se influyen mutuamente y el proceso de toma de decisiones no ocurre ni puede ocurrir en ausencia de emociones.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Muy competente. Usted reconoce que los estados de ánimo y el pensamiento están asociados. Esta aptitud puede ayudarle a concentrarse en lo que es realmente importante o en ayudar a que los demás hagan lo mismo. Usted dispone de un gran conocimiento en esta área y debería utilizarlo para mejorar su propio rendimiento y el de los demás.

Sensaciones: En esta tarea se le pidió que identificase o describiese la dirección y la intensidad de sus sentimientos, dentro de un continuo. Aunque esto pueda parecer inusual, una de las mejores formas de describir sus sentimientos internos es compararlos con otras sensaciones corporales.

Fundamentación de la tarea: La investigación sobre este tema sugiere que esta tarea se relaciona con la aptitud de sentir lo que otros sienten. Esto es así porque las emociones primarias se acompañan de una serie de cambios y reacciones fisiológicos. El enfado, por ejemplo, se asocia con un conjunto de cambios fisiológicos muy distintos de aquellos relacionados con la felicidad. Si usted es capaz de generar una emoción, también debería ser capaz de generar algunas de las reacciones fisiológicas que la acompañan.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Esto puede indicar que este tipo de tarea le ha resultado difícil o muy diferente. Puede que haya bloqueado sus emociones o que haya tenido dificultades para procesarlas. También es posible que usted sea una persona muy práctica y concreta y que le resulte difícil ser imaginativo; sin embargo, recuerde que las emociones tienen sensaciones subyacentes que están asociadas a ellas, y ser capaz de sentir esas sensaciones puede ayudarle a comprenderse mejor a sí mismo y a los demás.

Tareas de comprensión emocional

Cambios: Esta sección mide su aptitud para comprender cómo las emociones cambian a lo largo del tiempo. Contiene ítems de elección múltiple.

Fundamentación de esta tarea: Las emociones tienen sus propios movimientos, como las piezas de ajedrez. Aparecen a raíz de ciertas causas y se desarrollan y cambian de una determinada manera. Esta tarea evalúa su conocimiento de las emociones y de cómo cambian y se desarrollan.

Caso ilustrativo

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que encuentre ciertas dificultades en comprender cómo cambian los sentimientos de las personas a lo largo del tiempo. O tal vez simplemente puede que vea muchas formas posibles en que los sentimientos pueden cambiar. En cualquier caso, es posible que usted esté pasando información por alto o que no tenga suficientemente en cuenta lo que sucede a las personas que le rodean a nivel emocional.

Combinaciones: Existen emociones simples y complejas. Es probable que la teoría de las emociones no especifique las posibles combinaciones de emociones con la misma precisión que la Química, pero sabemos muchas cosas sobre cómo se combinan las emociones simples para dar lugar a emociones más complejas y a veces más sutiles.

Fundamentación de esta tarea: Las emociones son complejas y las personas pueden experimentar simultáneamente una combinación de distintas emociones. Este apartado de respuesta múltiple permite evaluar su conocimiento sobre las emociones complejas que las personas pueden experimentar.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que no disponga de un vocabulario emocional sofisticado y extenso. Probablemente no le resulte fácil captar la información emocional. También podría ser que aunque pueda comprender las emociones de los demás, a veces tenga dificultades para describir los sentimientos.

Tareas de manejo emocional

Manejo emocional: Existen distintas formas de enfrentarse a las situaciones. Algunas estrategias son más eficaces que otras y esta tarea evalúa su aptitud para seleccionar las estrategias emocionales eficaces.

Fundamentación de la tarea: Existen múltiples investigaciones sobre el manejo y la regulación emocional. Algunas acciones, a pesar de ser comunes o populares, no funcionan tan bien como se cree.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Quizás usted sepa qué funciona bien para usted, pero no qué funciona para la gente en general. Parece que no siempre presta atención a la información emocional. Puede que usted no esté abierto a las emociones y que, por tanto, esté pasando por alto información crítica sobre las situaciones.

Relaciones emocionales: Esta tarea evalúa su aptitud para obtener un resultado emocional determinado en situaciones sociales.

Fundamentación de la tarea: Algunas formas de relacionarse con los demás son mejores que otras. Disponemos de una buena base de conocimientos sobre qué resulta eficaz para conseguir ciertos resultados y qué no funciona tan bien.

Lo que sugiere su puntuación:

Su puntuación en esta tarea se sitúa en el rango Aspecto a desarrollar. Es posible que su enfoque hacia los

Caso ilustrativo

problemas sea muy práctico y realista. En ocasiones puede llegar a ser demasiado práctico y concreto. Esto quiere decir que no tiene en cuenta la información emocional cuando trata de ayudar a los demás.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Cómo utilizar sus resultados en el MSCEIT

La inteligencia emocional puede definirse y medirse como una forma de inteligencia o un conjunto de aptitudes. La evaluación realizada con el MSCEIT le proporciona una estimación de esas habilidades emocionales. Este tipo de evaluación se ha diseñado con el fin de ayudar a las personas a aprender más sobre sí mismas y a comprender mejor sus puntos fuertes.

Recuerde que la inteligencia emocional es sólo una parte de quién es usted, y que hay muchas otras partes de su personalidad que pueden ser tan importantes como la inteligencia emocional.

Aprenda más sobre estas aptitudes emocionales

Podría resultarle útil empezar a ser más consciente de sus propios sentimientos así como de los sentimientos de los que le rodean. Trate de encontrar ejemplos de cómo sus propios sentimientos o los de los demás tienen alguna influencia, positiva o negativa. Tenga en cuenta los motivos por los que se siente de una determinada manera o cómo los demás podrían responder emocionalmente ante un evento o situación. Trate de empezar a tener en cuenta que los sentimientos y los pensamientos están relacionados y, de hecho, son inseparables.

Lea a los demás con más precisión

Es posible que no perciba lo que los demás sienten con precisión o, en otras palabras, que tenga dificultades para "leer" sus emociones. Hay algunos aspectos que puede tener en cuenta para mejorar la lectura que hace de los demás. La primera estrategia consiste en tener en cuenta sus propias emociones y las de los demás; sin embargo, la conciencia por sí misma no garantiza que la lectura emocional que se haga sea precisa. Por ello, cuando esté hablando con otras personas, fíjese en que éstas expresan sus emociones de forma directa e indirecta. Las expresiones faciales proporcionan muchas pistas importantes sobre cómo se siente una persona. Es importante, por tanto, observar con atención los cambios que se producen en las expresiones, ya que mucha gente trata de ocultar sus verdaderos sentimientos. También puede tratar de decidir si la expresión encaja con el tono de voz y las palabras empleadas. En muchas situaciones las personas envían mensajes verbales y visuales inconsistentes, especialmente cuando se sienten incómodas expresando directamente el sentimiento. Un ejemplo podría ser el de un empleado al que, cuando el jefe le pide que trabaje durante el fin de semana, dice "no hay problema", al tiempo que aprieta sus labios o frunce el ceño ligeramente. Para dar sentido a estas discrepancias la clave consiste en no ceñirse a las palabras, sino en prestar atención al tono de voz, la postura corporal, las expresiones faciales y otras claves emocionales.

También es posible "leer" demasiado en este tipo de signos o sobreanalizar una situación. Una segunda estrategia consiste en contrastar su propia impresión con la de otra persona. Esta es una buena estrategia a utilizar cuando las equivocaciones conllevan un riesgo alto. Si es realmente importante que tenga una comprensión precisa de cómo se siente una persona, puede confirmar sus impresiones con otra persona o consultar a alguien cuyas habilidades de lectura emocional estén muy desarrolladas. Es importante que no dé por hecho automáticamente que la emoción que se muestra en el rostro o la inconsistencia entre la cara y el tono de voz son siempre los indicadores emocionales más precisos. Cuando tenga dudas,

Caso ilustrativo

compruebe su lectura de la situación. En última instancia trate simplemente de obtener más información, bien del contexto, de los antecedentes o simplemente escuchando la historia que cuenta la persona antes de emitir un juicio emocional.

Mejore su empatía emocional

Usted tiene un gran potencial para comprender cómo los estados de ánimo influyen en el pensamiento y en la toma de decisiones. Sin embargo, es posible que no siempre sienta lo que otros sienten, o que tal vez tenga ciertos problemas generando las emociones en usted mismo y en los demás. Esta habilidad puede ser importante, ya que forma parte de la aptitud de generar una visión que conduzca a las personas a un nivel emocional.

Puede que desee activamente sentir lo que otros sienten. Ser más abierto a nivel emocional puede permitirle ser mejor generando estados de ánimo según corresponda, de modo que le resulte más sencillo compartir las emociones de los demás.

El estado de ánimo de un grupo influye sobre los pensamientos y el comportamiento de sus miembros. Como líder puede tratar de crear eficazmente un cierto estado de ánimo o un sentimiento que facilite distintas formas de resolución de problemas. Puede aprender a generar entusiasmo, a aumentar el compromiso, a mejorar la motivación y a aumentar la cohesión, todo ello por medio de las emociones.

Mejore su vocabulario emocional

¿Cómo es su vocabulario? No el lenguaje laboral o sus conversaciones cotidianas, sino su lenguaje emocional. Trate de distinguir entre los matices de significado propios de los distintos términos para las emociones y los sentimientos. Mejore su planificación de escenarios emocionales alternativos (¿Qué pasaría si…?) teniendo en cuenta no sólo cómo se siente una persona en este momento sino también cómo cambiarán esos sentimientos si suceden determinados eventos: ¿el sentimiento se hará más o menos intenso?, ¿cambiará para dar lugar a otro sentimiento? Este tipo de análisis de situaciones alternativas pueden ser muy útiles para comprenderse mejor a sí mismo y a los demás.

Desarrolle su manejo emocional

Tenga en cuenta las siguientes estrategias que le ayudarán a utilizar e integrar sus sentimientos:

- Describa lo que piensa sobre la situación, sus creencias y sus sentimientos.
- ¿Cuáles son las consecuencias posibles de la situación?
- ¿Está exagerando sus sentimientos en alguna medida?
- ¿Es posible que esté personalizando demasiado la situación?
- Desafíe sus creencias y sentimientos sobre la situación. Pregúntese si hay alguna otra posibilidad, una alternativa diferente.
- Pregunte a otra persona cómo se sentiría en una situación similar.

Puede que le interese aprender a resolver problemas de un modo que tenga en cuenta las emociones que subyacen al problema. La idea no es que se sienta abrumado por sus emociones, sino integrar la información analítica y emocional. Ambos son ingredientes necesarios, pero si observa que centrarse en el problema concreto en sí mismo no le resulta útil, puede ser el momento de ampliar su visión incorporando el aspecto emocional.

- Primero, esto requiere alejarse de la situación por un momento e identificar cómo se siente y cómo se sienten las principales personas implicadas. Pregúntese qué pueden estar sintiendo las demás personas en

Caso ilustrativo

esta situación, ya que en caso contrario podría limitarse a imponer sus propios sentimientos sobre los de los demás.

- En segundo lugar, fíjese en cómo estos sentimientos le influyen a usted y a los que le rodean; ¿cómo dirigen estos sentimientos su pensamiento y su atención? ¿En qué está centrando su atención? ¿Cómo está evaluando la situación?

- A continuación, tenga en cuenta la fuente de la que proceden tales sentimientos: ¿qué sucedió anteriormente que haya provocado esas emociones? ¿Cómo cambiarán los sentimientos a lo largo del tiempo o en respuesta a determinados sucesos posibles?

- Por último, anote posibles soluciones al problema que haya identificado. A continuación, evalúe cada estrategia atendiendo a cómo se sentirá cada una de las personas implicadas si emplea dicha estrategia así como a si se consigue el resultado deseado. Tenga en cuenta si tal estrategia está dirigida al problema emocional que subyace realmente y cuál será el posible resultado de esa estrategia. La clave consiste en decidir cómo lograr un resultado positivo.

Todo lo anterior se resume en las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me siento? ¿Cómo se sienten los demás?

2. ¿Cómo influyen estos sentimientos sobre nuestros juicios, decisiones y pensamientos? ¿Estamos centrados en los aspectos importantes? ¿Cómo deberíamos sentirnos?

3. ¿Puedo estar abierto a estos sentimientos incluso cuando no me resultan agradables? ¿Qué están comunicando tales sentimientos y cómo puedo utilizar esta información para favorecer el mejor desarrollo posible de la situación?

Esperamos que la lectura de este informe sobre sus resultados de la evaluación con el MSCEIT le haya resultado informativa y útil. Por favor, contacte con el profesional que le ha enviado estos resultados ante cualquier pregunta que pueda tener o para comentar en mayor profundidad sus resultados.

Gracias por responder el MSCEIT.