



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

## Coeficiente Emocional

Sample EQ  
VIP PERSONNEL  
8/3/2015



# INTRODUCCIÓN

El informe de Coeficiente Emocional™ analiza la inteligencia emocional del individuo, que consiste en la habilidad de percibir, comprender y aplicar en forma efectiva la fuerza y la comprensión de las emociones para lograr elevados niveles de colaboración y productividad. Este informe ha sido diseñado para brindar entendimiento en dos áreas: la inteligencia emocional intrapersonal y la inteligencia emocional interpersonal.

La investigación demuestra que los líderes exitosos y las personas que tienen buen desempeño han desarrollado las habilidades de la inteligencia emocional. Esto les facilita trabajar con personas diferentes y responder de manera efectiva a las condiciones cambiantes del mundo de los negocios. De hecho, la inteligencia emocional del individuo (IE) puede ser un mejor predictor de resultados exitosos que la inteligencia (CI).

Este informe mide las dos áreas de inteligencia emocional en cinco dimensiones:

## Inteligencia Emocional Intrapersonal

Se refiere a lo que experimenta la persona ante los eventos de la vida cotidiana.

**Auto-Conciencia** es la habilidad de reconocer y entender tus emociones, estados de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.

**Auto Regulación** es la habilidad para controlar, corregir o redirigir impulsos y estados de ánimo perturbadores o disruptivos. Tendencia a eliminar los juicios y a pensar antes de actuar.

**Motivación** es la pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.

## Inteligencia Emocional Interpersonal

Hace referencia a la relación del individuo con las otras personas.

**Empatía** es la habilidad para entender las emociones reales y aparentes de otras personas.

**Habilidades Sociales** Pericia en el manejo de relaciones y construcción de redes.

¿Es este informe 100% verdadero? Sí, no y tal vez. Estamos midiendo sólo la inteligencia emocional. Sólo presentamos información acerca de las áreas que presentan tendencias. Para mayor exactitud, te sugerimos hacer anotaciones en cada párrafo del informe, pero sólo después de haberlo cotejado con amigos o colegas para ver si están de acuerdo y luego puedas tratarlo con tu Consultor TTI.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES

Basadas en las respuestas de Sample, el sistema ha seleccionado enunciados generales para proporcionar una mejor comprensión de tu nivel de Inteligencia Emocional.

### Auto-Conciencia

- Predices y anticipas tus reacciones emocionales.
- Por lo general eres muy consciente de tus emociones.
- Tu nivel de auto-conciencia te permite identificar tus emociones antes que se intensifiquen.

### Auto Regulación

- Usualmente eres capaz de manejar las emociones para lidiar con los conflictos.
- Por lo general no permites que la retroalimentación negativa o la crítica influyan en tus relaciones laborales.
- Por lo general, cuando estás estresado puedes manejar tus emociones de tal manera que no lo trasladas a las otras personas.

### Motivación

- Corres el riesgo de ser considerado adicto al trabajo si éllo te va a llevar a lograr el objetivo.
- Persigues consistentemente tus metas con entusiasmo y energía.
- A menudo buscas la manera de desarrollar tus habilidades y tu carrera.

### Empatía

- Las personas se sienten cómodas para tratar contigo temas personales o profesionales.
- Tienes una habilidad especial para "colocarte en los zapatos" de la otra persona.
- Das la impresión de ser considerado y preocupado.

### Habilidades Sociales

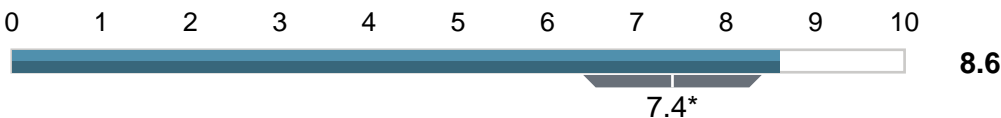
- Tu habilidad para generar redes de contacto representa una ventaja para tu carrera.
- Ocasionalmente caes en la trampa de querer contentar a todos.
- La comodidad que sientes al conocer nuevas personas representa una marcada ventaja.



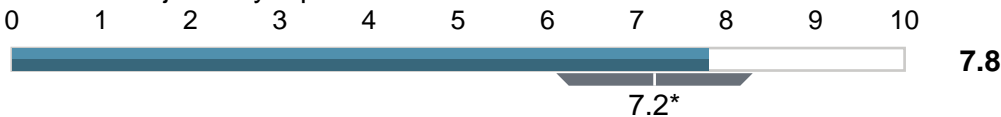
# RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

El Coeficiente Emocional (CE) es la medida de tu habilidad para percibir, comprender y aplicar en forma efectiva el poder y el entendimiento de tus emociones y las de los demás, para lograr elevados niveles de colaboración y productividad. La puntuación general de la Evaluación de Coeficiente Emocional indica tu nivel de inteligencia emocional total. Cuanto mayor sea el puntaje, mayor será tu nivel de inteligencia emocional. Si tu meta es incrementar tu CE, deberás enfocarte en el desarrollo de las áreas en las que tengas menor puntuación. En las páginas 5,6,7,8 y 9 encontrarás recomendaciones para desarrollarlas, aplícalas y luego haz un seguimiento a tus resultados.

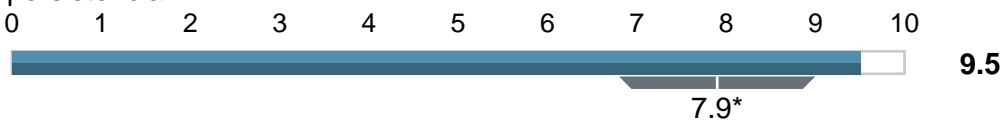
**1. AUTO-CONCIENCIA** - La habilidad de reconocer y entender tus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.



**2. AUTO REGULACIÓN** - La habilidad para controlar, corregir o redirigir impulsos y estados de ánimo perturbadores o disruptivos y la propensión a eliminar los juicios y a pensar antes de actuar.



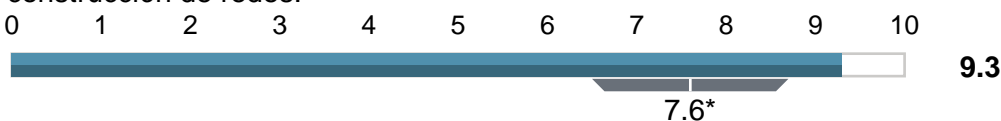
**3. MOTIVACIÓN** - La pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.



**4. EMPATÍA** - La habilidad para entender las emociones de los demás.



**5. HABILIDADES SOCIALES** - Pericia en el manejo de relaciones y construcción de redes.



\* El 68% de la población cae dentro de este rango.



## RESULTADO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

La suma de las subescalas de Auto-Conciencia, Auto Regulación y Motivación representan tu Coeficiente Emocional Intrapersonal. La suma de las subescalas de Empatía y Habilidades Sociales representan tu Coeficiente Emocional Interpersonal. Tu nivel total de Coeficiente Emocional es el resultado del promedio de la puntuación de los Coeficientes Intrapersonales e Interpersonales.

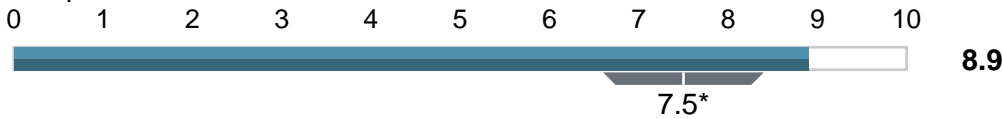
**INTRAPERSONAL** - La habilidad para entenderte a tí mismo y formarte un concepto exacto acerca de tí, para actuar efectivamente.



**INTERPERSONAL** - La habilidad para entender a las personas, sus motivaciones, cómo actúan y cómo trabajar eficientemente con ellas.



**COEFICIENTE EMOCIONAL TOTAL** - Es el nivel total de inteligencia emocional y se forma al combinar los resultados intrapersonales e interpersonales.





## AUTO-CONCIENCIA INTRAPERSONAL

*La habilidad de reconocer y entender tus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.*

### Tu puntuación es 8.6.

Tu nivel de auto-conciencia está bien desarrollado, lo cual significa que reconoces y entiendes lo que sientes y por qué lo sientes.

### Lo que puedes hacer:

- Pule tu capacidad de auto evaluación describiendo tus detonadores emocionales a un familiar, amigo o colaborador cercano.
- Compara la retroalimentación que recibes de los demás con tu auto-evaluación.
- Para mejorar tu proceso de toma de decisiones, observa tus tendencias de comportamiento y discútelas con un asesor experimentado, familiar o amigo.
- Ocasionalmente podrías detenerte para evaluar si tu auto-percepción es realista.
- Reflexiona en la conexión entre tus emociones y tu comportamiento. Identifica los detonadores que generarían reacciones negativas.
- Afina tu nivel de auto-conciencia registrando tus reacciones emocionales a eventos significativos, en un diario o agenda.
- Anota tu análisis de introspección y discútelo con un familiar, amigo o colaborador cercano, para generar un mayor entendimiento y desarrollo.
- Piensa en situaciones que te generan una carga emocional. Haz una lista de ellas, así como de las posibles soluciones para recobrar tu estado emocional.
- Piensa en situaciones en las que afloren cada una de tus fortalezas y tus debilidades, especialmente en el lugar de trabajo.
- Haciendo uso de tu alto nivel de auto-conciencia genera un plan de acción para mejorar en las áreas que deseas. Cómo te puede ayudar tu nivel de auto-conciencia en este emprendimiento?
- Reflexiona acerca de situaciones que te generaron una carga emocional negativa, especialmente en el trabajo. Cómo te sentirías si la situación se presentará hoy día?



## AUTO REGULACIÓN INTRAPERSONAL

*La habilidad para controlar, corregir o redirigir impulsos y estados de ánimo perturbadores o disruptivos y la propensión a eliminar los juicios y a pensar antes de actuar.*

### Tu puntuación es 7.8.

Has desarrollado un buen nivel de Auto Regulación. Regulas las emociones negativas y te permites experimentar emociones positivas. Por lo general trabajas bien bajo presión.

### Lo que puedes hacer:

- Cuando experimentes emociones negativas, recuerda abstraerte y analiza la situación para determinar los detonantes de tus reacciones y tu comportamiento.
- No pierdas las oportunidades de practicar la Auto Regulación con una persona cercana. Que te ayude a identificar de qué manera podrías mejorar.
- Recuerda que debes continuar forjando el auto control, primero escucha, haz una pausa y luego responde, especialmente ante emociones fuertes o intensas.
- Conversa con tu familia, amigos o asesor experimentado sobre las diferentes formas de manejar el cambio y el estrés.
- Enfócate en lo que te genere paz y emociones positivas.
- Lleva un registro de tus habilidades de auto control y reflexiona sobre ellas con regularidad.
- Recuerda que hacer ejercicio regularmente incrementa tu habilidad para manejar las emociones y para relajarte en cuerpo y mente.
- En momentos emocionalmente difíciles recuerda preguntarte: "¿Qué es lo peor que podría pasar?", de tal manera que analices la realidad de la situación.
- Aparta un tiempo para relajarte y para mostrar tus emociones.
- Existe una fuerte conexión mente - cuerpo. Mejora esta conexión a través de la meditación, reflexión o yoga, te permitirá aprender a auto-regular tus emociones.
- Teniendo en cuenta tu estilo de comportamiento haz un brainstorming sobre diferentes maneras de cómo expresar tus emociones de manera más auténtica.



## MOTIVACIÓN INTRAPERSONAL

*La pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status.  
Propensión a lograr metas con energía y persistencia.*

Tu puntuación es 9.5.

Tienes una determinación sólida para alcanzar tus metas y buscarás nuevos retos.

### Lo que puedes hacer:

- Continua retándote al establecer tus metas, incluye fechas objetivo para lograrlas.
- Aclara por qué es que tus metas son tan importantes para tí. Pregúntate qué pasará en cuanto las hayas alcanzado.
- Continua estableciendo objetivos específicos y realistas de manera que te asegures de alcanzarlos en su totalidad.
- Lista tus metas y colocalas en algún lugar en las que puedas verlas diariamente. Haz anotaciones y monitorea tus éxitos.
- Invierte un tiempo adicional visionando el cumplimiento de tus metas.
- Celebra los resultados que te acercan al cumplimiento de tus metas.
- Identifica modelos a seguir que te inspiren y analiza los recursos que han utilizado para llegar a ser exitosos.
- Define tus limitaciones y busca formas de convertirlas en fortalezas.
- Reta el status quo y haz planes para mejorar.
- Escribe artículos, un diario o blog sobre cómo tu motivación te ha llevado a ser exitoso. Compártelo con quienes tú elijas.





# EMPATÍA INTERPERSONAL

*La habilidad para entender las emociones de los demás.*

## Tu puntuación es 9.5.

Tienes una habilidad única para tratar a las personas en función a sus reacciones emocionales. Tienes la habilidad para utilizar esta información al tomar decisiones.

### Lo que puedes hacer:

- Intenta entender cabalmente a las personas antes de comunicar tu punto de vista, te ayudará a asegurarte que reciban el mensaje que deseas transmitir.
- Para afinar tus habilidades empáticas, observa la interacción de otras personas y discute tus observaciones con una persona cercana.
- Observa el lenguaje corporal y lo que expresan los mensajes no verbales.
- Empatizar con las personas puede mejorar tu capacidad de entendimiento y relacionamiento con éstas.
- Trabaja con un asesor experimentado diferentes ideas de cómo usar tu empatía para ayudar a que las personas asuman la responsabilidad por las decisiones difíciles que tomen.
- Sé el mentor de tus colaboradores respecto de cómo usar en forma efectiva la empatía en el trabajo.
- Enseña a los demás a no juzgar, especialmente cuando se hagan comentarios negativos de las personas.
- Ofrece ayuda a tus amigos, familia e incluso a extraños que tengan una necesidad genuina.
- Evalúa cuál es la mejor forma de elevar el estado emocional de otras personas considerando la manera en que ellos más lo apreciarían.



# HABILIDADES SOCIALES INTERPERSONALES

*Pericia en el manejo de relaciones y construcción de redes.*

**Tu puntuación es 9.3.**

Tienes habilidad para encontrar intereses comunes y establecer buenas relaciones con los demás. Eres persuasivo, efectivo para liderar el cambio y habilidad para integrar y/o liderar equipos.

**Lo que puedes hacer:**

- Pregunta por retroalimentación sobre tu estilo interpersonal a aquellos a quienes respetas.
- Adquiere experiencia y conocimiento sobre cómo mejorar tus habilidades sociales.
- Apela a la individualidad de cada uno, construye relaciones sobre la base de intereses mutuos y muestra interés genuino por el bienestar de los demás.
- Permite que otros tomen el liderazgo de tal manera que generes influencia en un rol de apoyo.
- Encuentra maneras adicionales de influenciar a las personas en el trabajo para que desarrollen sus habilidades sociales.
- Aconseja y da retroalimentación a los colaboradores sobre técnicas efectivas para desarrollar las habilidades sociales.
- Extrapola el conocimiento y sabiduría de tu mentor para que continúes mejorando tus habilidades sociales.
- Haz un esfuerzo para mantener el contacto con personas que hayas conocido recientemente y contáctate regularmente con ellos.
- Busca calidad antes que cantidad para vincularte socialmente. Conversa más profundamente.
- Conversa sobre lo que sientes con relación al trabajo.
- Forma parte de alguna asociación o grupos de interés para ampliar tu red de contactos.
- Recuerda los nombres de las personas y hechos específicos de cada quien, refiérete a ellos durante la conversación. Que te reconozcan como "el que siempre se acuerda de todo".



# La Rueda del Coeficiente Emocional

8/3/2015

