



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Coeficiente Emocional™

Alejandra Parra

14/4/2016

TTI SUCCESS INSIGHTS CHILE
info@ttisuccessinsights.cl
www.ttisuccessinsights.cl



TTI SUCCESS INSIGHTS®
CHILE

INDICE



INTRODUCCIÓN	3
CARACTERÍSTICAS GENERALES	5
RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL COEFICIENTE EMOCIONAL	7
RESULTADO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL	8
AUTOCONSCIENCIA	9
AUTORREGULACIÓN	10
MOTIVACIÓN	11
CONCIENCIA SOCIAL	12
REGULACIÓN SOCIAL	13
LA RUEDA DEL COEFICIENTE EMOCIONAL	14

INTRODUCCIÓN



El reporte de Coeficiente Emocional™ analiza la inteligencia emocional de una persona, ésta consiste en la habilidad de percibir, comprender y aplicar efectivamente el poder y el manejo de las emociones para obtener altos niveles de colaboración y productividad. Este reporte ha sido diseñado para ofrecer percepción en dos áreas: personal e interpersonal.

Las investigaciones demuestran que los líderes exitosos y las personas que tienen un desempeño superior poseen habilidades de inteligencia emocional bien desarrolladas. Esto les facilita trabajar con diferentes tipos de personas y responder de manera efectiva a los cambios constantes en el mundo de los negocios. De hecho, el nivel de coeficiente emocional puede ser un indicador más efectivo para pronosticar el éxito de una persona que del coeficiente intelectual (CI).

La Inteligencia Emocional es un área en la que puede enfocarse y desarrollarse, sin importar la puntuación que tenga en cada una de sus dimensiones. Algo que puede ayudarle a medir sus niveles emocionales durante el día es revisar cómo está su claridad emocional. Piense en el rojo como una mala claridad emocional o una incapacidad para utilizar todas las habilidades y recursos debido a su pobre claridad emocional. Cuando se identifica utilizando lentes con un cristal rojo, puede experimentar emociones como el miedo, la ira, la tristeza o la pérdida. Piense en los lentes con cristal transparente como su estado ideal de claridad, o cuando esté emocionalmente "en la zona". Puede experimentar emociones como la felicidad, la alegría, la paz o la emoción. La mayoría de las veces está en un punto intermedio. Es posible que no pueda ubicar un descriptor exacto sobre cómo se siente, pero tiene su mente relativamente clara y libre de distracciones. Recuerde, cuanto más altos sean sus puntajes de CE, más fácil será aplicar este modelo a usted y a los que lo rodean.

INTRODUCCIÓN



Este reporte mide las cinco dimensiones de la inteligencia emocional:

Inteligencia Emocional - Personal

Se refiere a lo que sucede en su interior, a medida que experimenta los eventos cotidianos.

Autoconsciencia es la habilidad de reconocer y entender sus propias emociones, estados de ánimo e impulsos, así como el efecto que pueden tener en los demás. En términos prácticos, es la capacidad de reconocer su temperatura emocional.

Autorregulación es 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. En términos prácticos, es su habilidad para influenciar su claridad emocional cuando la situación lo requiera.

Motivación es la pasión para trabajar por razones que van más allá de la búsqueda externa de conocimiento, dinero, estatus, poder o metodología, y están basadas en una fuerza interna o propensión a lograr metas con energía y persistencia.

Inteligencia Emocional - Otros

Se refiere a lo que sucede entre usted y los demás.

Conciencia Social es la habilidad para comprender la composición emocional de las personas, y la manera en que sus palabras y acciones pueden afectar a los demás. En términos prácticos, es la capacidad para evaluar el estado emocional de otra persona.

Regulación Social es su capacidad para influir en la claridad emocional de los demás, a través de un excelente dominio del manejo de las relaciones interpersonales y de la construcción de redes de contactos.

¿Este reporte es 100% verdadero? Sólo estamos midiendo inteligencia emocional. Presentamos únicamente información sobre las tendencias que tiene en esta dimensión. Para mayor exactitud, no dude en tomar notas sobre las afirmaciones del reporte que puedan o no aplicar a su vida personal y profesional, validando con algún amigo, compañero o persona que la conozca muy bien, para validar la precisión de cada una de las descripciones ofrecidas.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



Con base en las respuestas de Alejandra, el reporte ha seleccionado estas afirmaciones generales para ofrecer una comprensión más amplia sobre su nivel de inteligencia emocional.

Alejandra comprende lo que le gusta y lo que no le gusta, pero quizás ella no haya identificado su verdadera pasión en la vida. Su nivel de confianza varía según la situación, dependiendo de las emociones que se presenten. Cuando otros le brindan retroalimentación, es probable que Alejandra no sea consciente de cómo le afectan las emociones para entender la retroalimentación que recibe. De alguna manera Alejandra es consciente del impacto que sus emociones tienen sobre sus metas, motivaciones, fortalezas y aspiraciones más importantes. Alejandra tiende a ser consciente de los grandes cambios en los niveles de estrés cotidianos. Ella tiende a ser consciente de sus fortalezas y debilidades emocionales.

Alejandra acepta las críticas negativas con serenidad, sin embargo puede encontrar que esto impacta en sus relaciones laborales, más adelante. Ella podría beneficiarse al mejorar sus estrategias de regulación emocional. Es posible que, en ocasiones, las personas que trabajan con Alejandra no sepan qué esperar de ella. A veces, a Alejandra le cuesta manejar conflictos. En ocasiones, las emociones de Alejandra pueden hacer que ella actúe antes de pensar completamente las cosas. Ella tiene la capacidad de modificar su estado de ánimo para bien, pero puede que no siempre utilice esta habilidad.

Alejandra generalmente considerará las dificultades como oportunidades en vez de como obstáculos. Ella siempre busca maneras para tener éxito al enfrentar desafíos o resistencia. Ella tiende a alcanzar sus objetivos y las expectativas que otros establecen para ella. Ella buscará cómo puede desarrollar sus habilidades o mejorar su carrera cuando vea que es necesario. Por lo general Alejandra no permitirá que las objeciones u obstáculos impidan que alcance sus objetivos. Ella tiende a buscar nuevos desafíos.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



Alejandra da la impresión de ser considerada y perceptiva. Ocasionalmente, los demás podrían no tener la claridad suficiente para saber si Alejandra comprendió su perspectiva o si únicamente la aceptó. La destacada habilidad de Alejandra para medir el estado emocional de los demás le brinda una ventaja al trabajar con personas. Al utilizar sus habilidades de escucha activa, Alejandra puede predecir el estado emocional de su interlocutor, y utilizar esa información para comunicarse en forma más efectiva. La habilidad que tiene Alejandra para ver las cosas desde otros puntos de vista, hace que sea percibido como una buena compañera de trabajo. Las personas se sienten cómodas cuando tratan con Alejandra sus preocupaciones profesionales o personales.

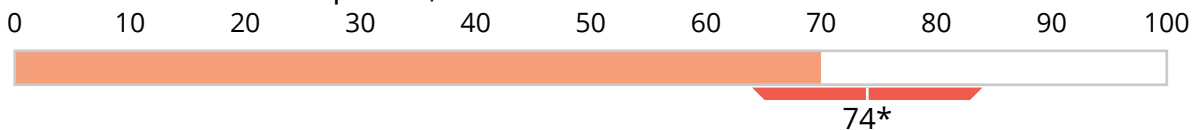
Alejandra es capaz de desarrollar relaciones con los demás rápida y fácilmente. Ella es capaz de distinguir la mayoría de las diferencias entre las personas, lo que le permite manejar las relaciones con mayor efectividad. Por lo general, Alejandra es capaz de comprender el lenguaje corporal, en cualquier interacción interpersonal. Ella puede ser persuasiva y por lo general, es hábil negociando con los demás. Alejandra considera de mayor valor contar con pocas y verdaderas amistades que tener muchos conocidos. Ella tiene la habilidad para generar redes interpersonales, lo que le permite tener más oportunidades futuras.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL COEFICIENTE EMOCIONAL



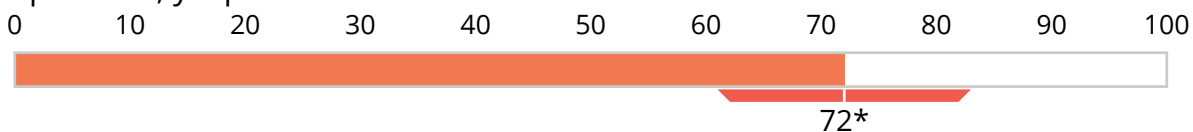
El Coeficiente Emocional es la medida que se realiza de su habilidad para percibir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder y el manejo de sus emociones y las de los demás, para lograr altos niveles de colaboración y productividad. Su puntuación general en la Evaluación de Coeficiente Emocional indica el nivel de inteligencia emocional total que usted posee. Cuanto mayor sea el puntaje, mayor será su nivel de inteligencia emocional. Si su meta es incrementar su Coeficiente Emocional, deberá enfocarse en el desarrollo de las áreas en las que tenga menor puntuación.

1. Autoconsciencia - Es la habilidad de reconocer y entender sus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.



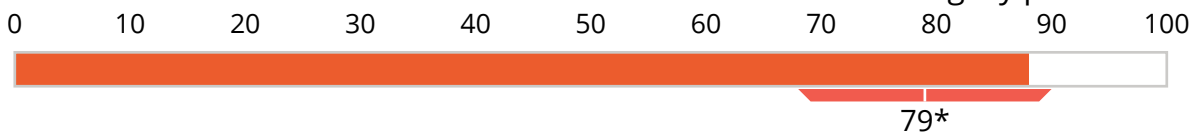
70

2. Autorregulación - Es la habilidad para controlar o redirigir impulsos disruptivos y estados de ánimo, así como la propensión a suspender los juicios / opiniones, y a pensar antes de actuar.



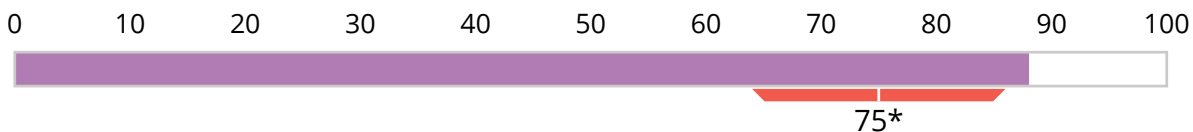
72

3. Motivación - Es la pasión para trabajar por razones que van más allá de la búsqueda de factores externos como el conocimiento, la utilidad, la estética, las personas, el poder o la metodología. Las razones de esta motivación se basan en una fuerza interna o en la tendencia a alcanzar metas con energía y persistencia.



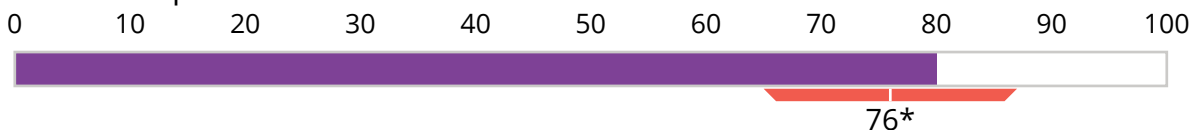
88

4. Conciencia Social - Es la habilidad para entender la composición emocional de las demás personas, y cómo pueden afectarles tanto sus palabras como sus acciones.



88

5. Regulación Social - Es la habilidad para influir en el estado emocional de los demás, a través del dominio en el manejo de las relaciones y de la construcción de redes interpersonales.



80

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

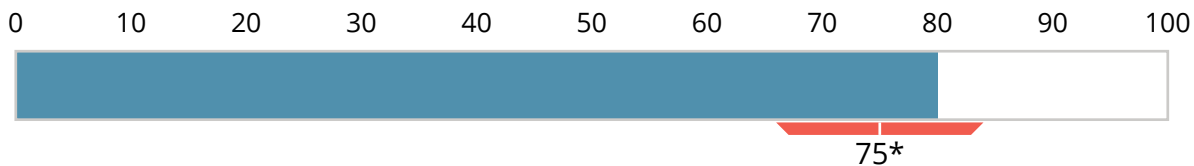
T: 6:23

RESULTADO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

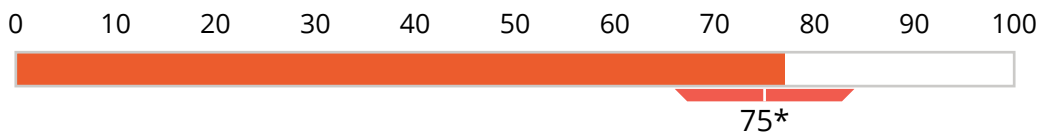


El promedio de las subescalas de Autoconsciencia, Autorregulación y Motivación representa su Coeficiente Emocional personal. El promedio de las subescalas de Consciencia Social y Regulación Social representa su Coeficiente Emocional hacia los demás. El nivel total de Coeficiente Emocional fue calculado realizando el promedio de la puntuación de las 5 dimensiones de la Inteligencia Emocional.

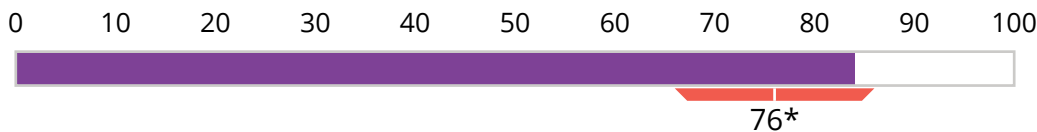
Coeficiente Emocional Total - Es el nivel total de inteligencia emocional, que se obtiene al promediar los resultados Personal y Hacia los demás.



Personal - La habilidad de entender y generar un concepto preciso sobre usted misma para conducirse de manera efectiva en la vida.



Los Demás - La habilidad para entender a las personas, sus motivaciones, cómo actúan y cómo trabajar cooperativamente con ellas.



Autoconsciencia

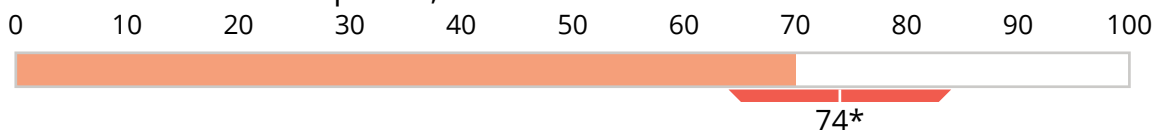


Basado en su nivel de Inteligencia Emocional en esa dimensión, Alejandra tiene un nivel de Autoconsciencia moderado, lo que significa que podría percibir lo que está sintiendo pero no siempre ser capaz de explicarlo.

Lo que Alejandra puede hacer:

- Haga ejercicios de reflexión personal para identificar y describir su estado emocional actual. Revise el estado de su claridad emocional actual.
- Una vez que identifique la emoción que está sintiendo, dígala en voz alta o escríbala en papel.
- Para mejorar su capacidad de auto evaluación, consulte con algún familiar o persona de confianza, para que le ayude a describir sus fortalezas y debilidades. Compárelas con su autoevaluación.
- Ponga atención a cómo se comporta durante el día e identifique los patrones que demuestre.
- Reflexione sobre la relación entre sus emociones y su comportamiento.
- Escriba en un diario o agenda las reacciones emocionales que tiene ante aquellas situaciones que hayan sido significativas.
- Comparta los resultados de su introspección y discuta el impacto que tienen sus decisiones con algún familiar, amigo o asesor de confianza.
- Haga una lista de sus fortalezas y áreas de mejora. Revísela diariamente.
- Elabore un plan de acción para desarrollar las áreas que desee mejorar.
- Considere alguna situación en la que haya registrado un progreso en algún área que quisiera desarrollar, especialmente en el ámbito laboral.
- Identifique tres objetivos específicos y medibles, para mejorar su Autoconsciencia, y revíselos periódicamente.
- Evalúe constantemente y de manera realista cómo se está desarrollando.

Autoconsciencia - Es la habilidad de reconocer y entender sus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.





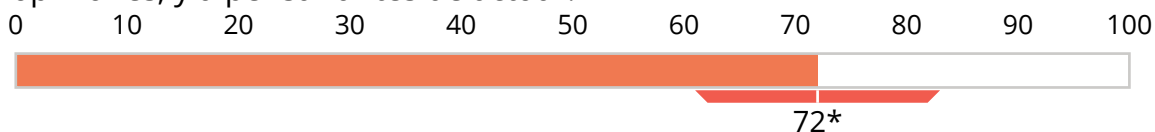
Autorregulación

Con base en el nivel de Coeficiente Emocional en esta dimensión, Alejandra cuenta con una Autorregulación moderadamente desarrollada. Es capaz de controlar algunas emociones negativas, y puede manejar sus reacciones ante determinadas situaciones.

Lo que Alejandra puede hacer:

- Practique el control personal al escuchar primero, hacer una pausa y luego responder.
- Cuando experimente frustración, deténgase y evalúe su reacción emocional, intentando disminuir el comportamiento negativo.
- Tenga respuestas efectivas ante situaciones estresantes, encontrando estrategias que le ayuden a cambiar su estado de ánimo de negativo a positivo.
- Converse con algún familiar, amigo cercano o asesor de confianza, sobre las formas más adecuadas para manejar los cambios y el estrés.
- Tome nota y concéntrese en lo que le genera una sensación de calma y emociones positivas, para mejorar su claridad emocional.
- Elija a un miembro de su familia, amigo o asesor de confianza, para conversar acerca de cómo enfrenta los cambios, y cómo puede practicar su autocontrol.
- Pregúntese qué es lo peor que podría pasar para considerar mejor la realidad de la situación.
- Registre aquellos momentos del día, en los que usted haya podido regular sus reacciones o emociones.
- Platique con sus compañeros de trabajo sobre la manera adecuada en la que puede expresar sus emociones.
- Existe una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo. Asuma el control de su cuerpo, a través de la meditación o de ejercicios de yoga, para aprender a regular sus emociones a lo largo del tiempo.
- Comience a hacer ejercicio de forma regular, para mejorar su habilidad en el manejo de sus emociones, y así relajar tanto su cuerpo como su mente.

Autorregulación - Es la habilidad para controlar o redirigir impulsos disruptivos y estados de ánimo, así como la propensión a suspender los juicios / opiniones, y a pensar antes de actuar.



72

Motivación

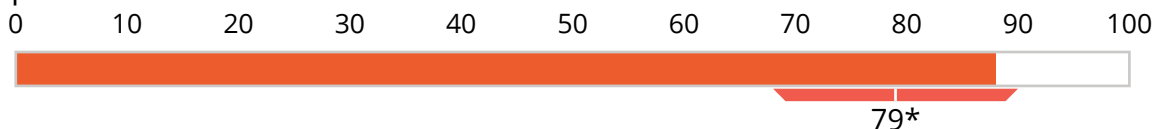


Su nivel de Motivación le permite asumir sus metas adecuadamente, y buscar nuevos desafíos.

Lo que Alejandra puede hacer:

- Establezca metas con fechas de cumplimiento definidas y revíselas con regularidad, para asegurarse de que está siguiendo el plan para lograrlas.
- Coloque su lista de metas y de aspiraciones en algún lugar donde pueda revisarla diariamente.
- Dedique diariamente un espacio de su día a reflexionar sobre los progresos que vaya teniendo en el logro de sus metas.
- Visualice a una persona cercana que tenga una fuerte Motivación interna, procure desarrollar en usted esas mismas cualidades.
- Celebre cada vez que alcance alguna de sus metas, y lleve un registro de sus logros.
- Realice un análisis de Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas de cara a sus objetivos a largo plazo, para poder garantizar su éxito.
- Desafíe el statu quo, y proponga sugerencias para mejorar.
- Defina qué es lo que le impide alcanzar sus metas y busque la manera de superarlo.
- Comparta sus metas con un coach, algún miembro de su familia o amigo, y pídale que le ayude a responsabilizarse por alcanzarlas.
- Dedique un tiempo a visualizar el cumplimiento de sus metas.
- Establezca objetivos específicos para alcanzar los objetivos generales.

Motivación - Es la pasión para trabajar por razones que van más allá de la búsqueda de factores externos como el conocimiento, la utilidad, la estética, las personas, el poder o la metodología. Las razones de esta motivación se basan en una fuerza interna o en la tendencia a alcanzar metas con energía y persistencia.



Conciencia Social

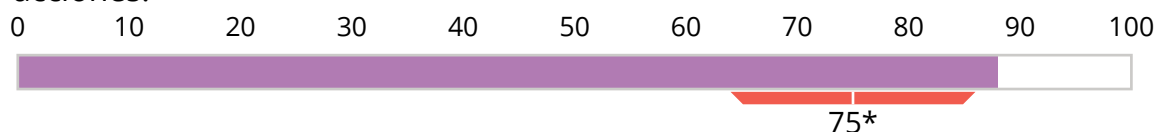


El buen nivel de desarrollo de Conciencia Social que tiene Alejandra indica que posee una habilidad única para poder tratar a los demás de acuerdo a sus reacciones emocionales. Alejandra tiene la capacidad de hacer uso de esta habilidad cuando tiene que tomar decisiones.

Lo que Alejandra puede hacer:

- Intente entender completamente a los demás, antes de expresar su punto de vista; esto le ayudará a asegurarse de que su mensaje sea recibido correctamente.
- Observe las interacciones de los demás para identificar su estado emocional. Platique sobre sus observaciones con algún compañero de trabajo, que le permita afinar sus habilidades de conciencia social.
- Observe el lenguaje corporal de las personas, para identificar qué tipo de mensajes no verbales quieren enviar. ¿Su interacción cambió su estado emocional?
- Ser consciente de los demás puede ayudarle a mejorar tanto la comprensión como la relación que tenga con ellos.
- En conjunto con un asesor de confianza, busque cómo puede hacer un mejor uso de su conciencia social, para ayudar a los demás a comprender sus propio estado emocional; y a que puedan asumir mejor su responsabilidad cuando tengan que tomar decisiones difíciles.
- Aconseje a sus compañeros de trabajo, para que puedan hacer un uso efectivo de su conciencia social. Así podrán reconocer el estado emocional de una persona antes, durante y después de una interacción con ella.
- Demuestre a los demás cómo los comentarios negativos pueden afectar una situación.
- Ofrezca su ayuda a sus amigos, familiares e incluso a desconocidos que puedan tener dificultades para reconocer de qué manera su interacción pueden estar afectando a otros.
- De acuerdo a su propia experiencia, piense de qué manera el estado emocional de los demás afectó los resultados que usted deseaba lograr.

Conciencia Social - Es la habilidad para entender la composición emocional de las demás personas, y cómo pueden afectarles tanto sus palabras como sus acciones.



Regulación Social



El nivel de Regulación Social de Alejandra indica que es capaz de encontrar intereses comunes y relacionarse bien con las demás personas. También es buena para ayudar a construir un excelente ambiente de equipo.

Lo que Alejandra puede hacer:

- Considere aquellos aspectos que usted admira en personas que conoce, y pídale retroalimentación sobre cómo está usted en esas áreas.
- Identifique las áreas de interacción social que pueden hacer que se sienta incómoda y solicite a un coach o persona de confianza que le ayude a mejorar en estas áreas. Puede ser algo que les suceda a más personas. Comprender de qué manera se pueden abordar adecuadamente estas situaciones puede hacer una gran diferencia en el resultado esperado.
- Considere las habilidades únicas que tienen las personas con las que interactúa, y piense de qué manera puede fomentar aún más estos rasgos en ellos.
- Busque calidad, más que cantidad, en sus relaciones interpersonales. Converse con los demás en un nivel aún más profundo.
- Recuerde hechos únicos sobre los demás. Esta es una excelente manera de mantener una comunicación efectiva y que llevará mejor a los resultados deseados.
- Preste atención cuando las emociones se están apoderando de una interacción, y luego busque maneras de mejorar el tono emocional de la situación.
- Hable sobre sus sentimientos relacionados con el trabajo y las circunstancias personales, con un asesor de confianza, un familiar o un amigo, para comprender mejor sus efectos.
- Identifique de qué manera puede influir positivamente en su trabajo, al ayudar a los demás a desarrollar habilidades de Regulación Social.
- Si se encuentra involucrada en un mal entendido o interacción negativa, asuma rápidamente la responsabilidad que haya tenido, e identifique cómo puede evitar que las cosas se salgan de control.
- Demuestre un verdadero interés por los demás y su bienestar, e identifique de qué manera puede apoyarlos cuando lo necesiten.

Regulación Social - Es la habilidad para influir en el estado emocional de los demás, a través del dominio en el manejo de las relaciones y de la construcción de redes interpersonales.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



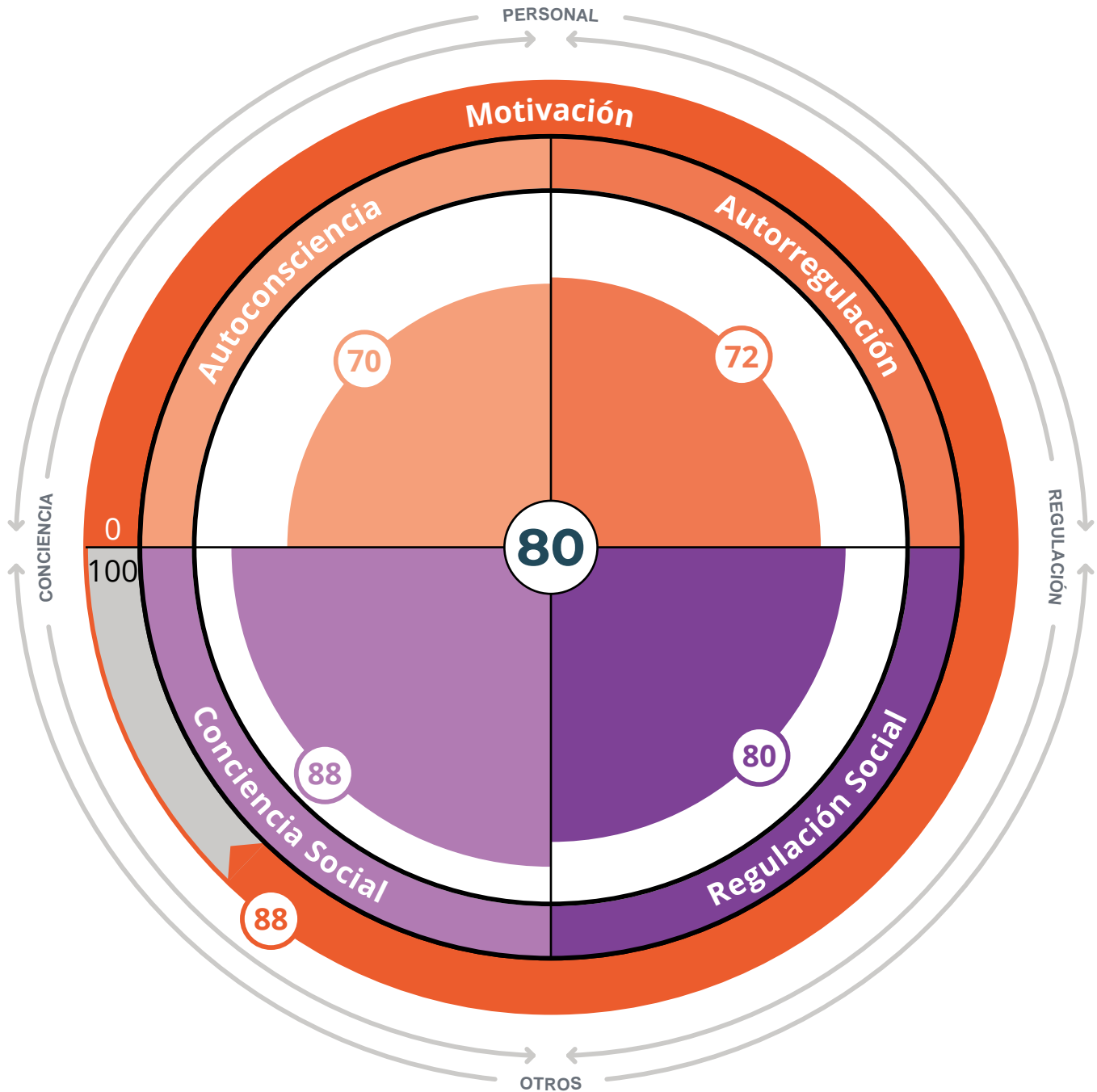
76*

80

La Rueda del Coeficiente Emocional



La rueda de Coeficiente Emocional es una visualización de los resultados de su reporte. El círculo, dividido en cuadrantes, está rodeado por la Motivación y se encuentra dividido entre Personal y Otros. El resultado de su Motivación comienza donde se encuentra la Autoconsciencia y se extiende a lo largo del círculo en el sentido de la agujas del reloj. La posición inicial se debe a que todas las dimensiones del Coeficiente Emocional se ven influidas por su nivel de Autoconsciencia. La cantidad de color muestra la fortaleza del resultado de su Coeficiente Emocional Total, que también se coloca en el centro del círculo.



T: 6:23