



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Emotional Quotient™ Version

Juan Alemán Marino

22/7/2021

Índice



INTRODUCCIÓN	3
CARACTERÍSTICAS GENERALES	5
RESULTADOS DEL INFORME DE COCIENTE EMOCIONAL	7
INFORMACIÓN DE PUNTUACIÓN COCIENTE EMOCIONAL	8
AUTOCONCIENCIA	9
AUTORREGULACIÓN	10
MOTIVACIÓN	11
CONCIENCIA SOCIAL	12
REGULACIÓN SOCIAL	13
LA RUEDA DEL COEFICIENTE EMOCIONAL	14

INTRODUCCIÓN



El informe Emotional Quotient™ (EQ) evalúa la inteligencia emocional del individuo, que es la habilidad de sentir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder de las emociones con el fin de alcanzar altos niveles de cooperación y productividad. El informe fue diseñado para obtener un conocimiento detallado de dos grandes áreas: La inteligencia emocional Intrapersonal e Interpersonal.

Los estudios demuestran que los grandes líderes y los trabajadores más productivos han desarrollado correctamente sus habilidades de inteligencia emocional. Esto les posibilita trabajar bien en un entorno con una gran variedad de personas y adaptarse adecuadamente a las diferentes necesidades del mundo laboral. De hecho, la inteligencia emocional del individuo (EQ) puede predecir más fiablemente el éxito en su desempeño que la propia inteligencia.

La inteligencia emocional es un área que se puede enfocar y desarrollar independientemente de la puntuación actual de cada dimensión. Una guía para ayudarle a evaluar sus niveles emocionales a lo largo del día es verificar su claridad emocional. Piense en el rojo como una falta de claridad emocional, o la incapacidad de utilizar todas las habilidades y recursos debido a su niebla emocional. Cuando identifica que está llevando unas gafas rojas, puede estar experimentando emociones como miedo, tristeza o pérdida. Piense en unas gafas transparentes como su estado ideal de claridad, o que está "en la zona" emocional adecuada. Puede experimentar felicidad, alegría, paz o excitación. La mayoría de las veces está en algún punto intermedio. Es posible que no pueda colocar un descriptor exacto sobre cómo se siente, pero está relativamente despejado y libre de distracciones. Recuerde, cuanto más alta sea la puntuación de su EQ, más fácil le resultará aplicar esta guía.

INTRODUCCIÓN



Este informe evalúa las cinco áreas de la inteligencia emocional:

Inteligencia Emocional Intrapersonal

Hace referencia a lo que sucede en su interior respecto a las vivencias del día a día.

Autoconciencia es la habilidad para reconocer y entender sus propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto de éstos en los demás.

Autorregulación es su habilidad para controlar y corregir los impulsos y estados de ánimo negativos, así como la tendencia al bloqueo emocional y de actuar antes de pensar.

Motivación es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.

Inteligencia Emocional Interpersonal

Hace referencia a su relación con los demás.

Conciencia Social es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo sus palabras y acciones pueden afectarles.

Regulación Social es su capacidad para influir en la claridad emocional de otras personas, establecer relaciones y crear vínculos.

¿Es el informe 100% fiable?. Si, no y posiblemente. Sólo evalúa la inteligencia emocional. Solamente se informa sobre aquellas áreas que marcan determinadas tendencias o conductas. Para mayor exactitud, tome notas o corrija la información proporcionada en el informe que no considere acertada, pero únicamente después de haberlo confirmado con sus compañeros y amigos para ver si están de acuerdo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



Basándose en sus respuestas, el informe ha seleccionado enunciados generales para proporcionarle un amplio entendimiento de su nivel de Inteligencia Emocional.

Juan tiene una sólida comprensión de sus fortalezas y debilidades emocionales. Su Autoconciencia le permite identificar la mayoría de las veces, cuándo sus emociones comienzan a alterarse. La puntuación que ha obtenido en Autoconciencia puede ser vista como una habilidad de reflejar confianza en la mayoría de las situaciones. Él es consciente de cómo sus emociones impactan en sus objetivos, motivaciones, fortalezas y aspiraciones. Juan tiene la habilidad de entender sus emociones y el impacto que tienen en el estrés. Es capaz de identificar las emociones que impactarán en su habilidad de mantener la calma durante situaciones estresantes.

Juan es capaz de calmar a otras personas cuando están experimentando un estrés significativo. Cuando surge un conflicto, es capaz de controlar sus emociones y resolverlo de forma efectiva en la mayoría de los casos. Él generalmente es capaz de gestionar sus emociones cuando lidia con conflictos. Constantemente piensa las cosas desde una perspectiva emocional antes de actuar. Juan es capaz de superar el mal humor. Cuando se siente estresado es capaz de controlar sus emociones para no afectar a los demás.

Juan está decidido a superar objeciones y obstáculos para avanzar hacia un objetivo. Le pueden ver como una persona inspiradora o como una amenaza según el nivel de motivación de la otra persona. Él aprovecha su Motivación para comprender y evitar los efectos negativos de la postergación. Ve los retos como oportunidades más que como obstáculos. Juan busca nuevos desafíos y se energiza mediante el avance de los objetivos. La pasión por su trabajo es evidente.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



Juan es bueno para trabajar con personas, pero a veces debe tratar de comprenderlas mejor. Su habilidad de ver las cosas desde el punto de vista de otros, puede ayudarlo en situaciones de colaboración. Cuando utiliza su escucha activa, es capaz de predecir el estado emocional de una persona. Él generalmente es visto por los demás como una persona reflexiva y comprensiva. Tiene relativamente desarrollada la habilidad de descifrar el estado emocional de la mayoría de las situaciones. Los demás consideran que es una persona perceptiva.

Juan desarrolla relaciones con las personas rápida y fácilmente. Es consciente de la relación entre sus acciones y el impacto que éstas generan en las personas. Su habilidad para generar redes de contacto representa una ventaja para su carrera. Las personas disfrutan al interactuar con él. Es persuasivo y le resulta fácil negociar. La comodidad que siente al conocer nuevas personas representa una clara ventaja.

RESULTADOS DEL INFORME DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ)



El informe Emotional Quotient™ evalúa su habilidad de sentir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder de las emociones, con el fin de alcanzar altos niveles de cooperación y productividad. La puntuación total de la evaluación indica su nivel de inteligencia emocional. A mayor puntuación obtenida, mayor nivel de inteligencia emocional. Si su objetivo es aumentar tu EQ, deberá centrarse en desarrollar los aspectos en los que ha obtenido la puntuación más baja.

1. Autoconciencia - Habilidad para reconocer y entender sus estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto de éstos en los demás.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



82

2. Autorregulación - Es la habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



82

3. Motivación - Es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



90

4. Conciencia Social - Es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo tus palabras y acciones pueden afectarles.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



80

5. Regulación Social - Es la capacidad para influir en el estado emocional de otras personas gestionando las relaciones y creando vínculos.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



87

* El 68% de la población se encuentra en el área sombreada.

Norma 2019

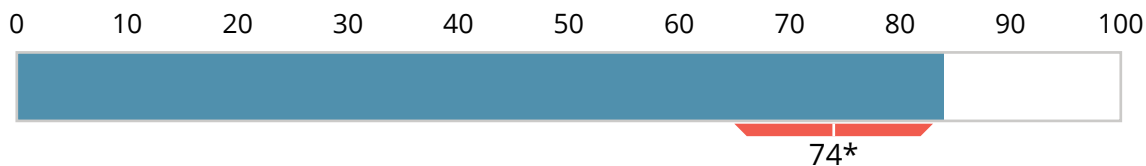
T: 9:08

RESULTADOS DE TU COCIENTE EMOCIONAL



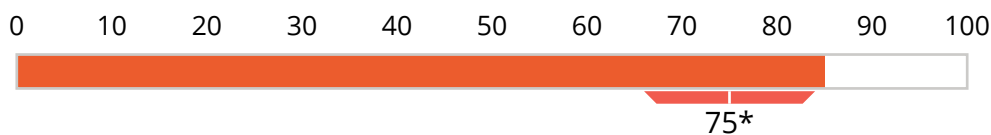
La suma de las sub-escalas Autorregulación, Autoconciencia y Motivación representan su Cociente Emocional Intrapersonal. La suma de las sub-escalas Conciencia Social y Regulación Social representan su Cociente Emocional Interpersonal. Su nivel total de Cociente Emocional es calculado con el promedio las cinco dimensiones de EQ.

Cociente Emocional Total - Tu nivel total de Inteligencia Emocional, promediando tus puntuaciones Intrapersonal e Interpersonal.



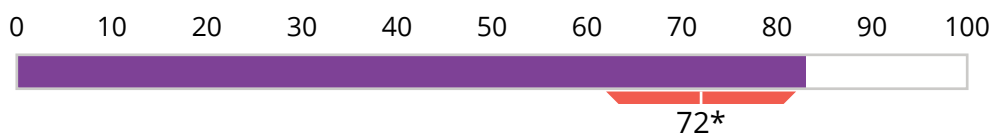
84

Intrapersonal - La habilidad de comprenderte y tener un concepto exacto de sí mismo para actuar de forma efectiva en la vida.



85

Interpersonal - La habilidad de comprender a los demás, sus motivaciones, su forma de trabajar y cómo trabajar eficientemente con ellos.



83

Autoconciencia

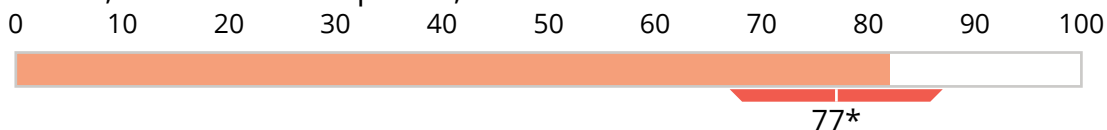


Basada en su puntuación actual, ha desarrollado el nivel de Conciencia Emocional y por lo general es capaz de evaluar sus propias emociones y el impacto que tiene en sus decisiones.

Lo que puede hacer:

- Para mejorar el proceso de toma de decisiones, registrar sus tendencias de comportamiento en un diario o agenda y conversarlas con un profesional experimentado, familiar o amigo. Revisar su claridad emocional varias veces al día. ¿Cuál es su estado emocional actual?
- Seguir analizándose e identificar qué más le convendría desarrollar.
- Evaluar si su auto percepción es realista en comparación a la opinión de las demás personas.
- Pensar en situaciones en las que podría hacer uso de cada una de sus fortalezas minimizando sus debilidades, especialmente en su lugar de trabajo.
- Prestar atención y fijarse si reconoce patrones de comportamiento que se produzcan en el trabajo y/o en el hogar.
- Crear un plan de acción para desarrollar las áreas que desea mejorar, tanto en el hogar como en el trabajo y revisarlo regularmente.
- Documentar sus pensamientos y sentimientos y compartirlos con un familiar, amigo o compañero de trabajo de confianza para aumentar su Autoconciencia.
- Identificar las áreas en las que haya progresado y en cuáles le gustaría continuar desarrollándose, especialmente en el trabajo.
- Reflexionar sobre la relación entre sus emociones y su comportamiento. Identificar los detonadores de las potenciales reacciones negativas.
- Establecer metas puntuales y específicas para continuar con el desarrollo de su Autoconciencia y revisarlas como parte de su plan de mejora personal.
- Cuando esté involucrado en situaciones que le puedan generar emociones negativas, aprovechar sus recursos emocionales para mantener un estado emocional positivo.

Autoconciencia - Habilidad para reconocer y entender sus estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto de éstos en los demás.



82

Autorregulación

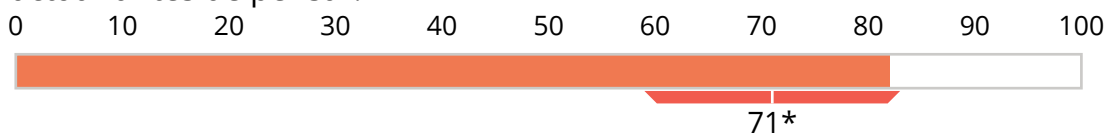


De acuerdo a su puntuación, ha desarrollado un buen nivel de Autorregulación. Regula las emociones negativas y le permite experimentar emociones positivas. Por lo general, trabaja bien bajo presión.

Lo que puede hacer:

- Cuando experimente emociones negativas, recordar: abstraerse y analizar la situación para definir los detonantes de sus reacciones y su comportamiento.
- No perder las oportunidades de practicar la Autorregulación con personas cercanas. Preguntarles de qué manera le puede ayudar a identificar como podría mejorar.
- Recordar que debe continuar trabajando su Autorregulación, primero escuchando, haciendo una pausa y luego respondiendo, especialmente cuando sienta emociones fuertes o intensas.
- Conversar con su familia, amigos o profesional experimentado, sobre las diferentes formas de enfrentar o gestionar el cambio y el estrés.
- Enfocarse en lo que le genere paz y emociones positivas para cambiar el tono de las gafas rojas por las que está viendo la situación, a unas transparentes o un punto intermedio.
- Llevar un registro de sus habilidades de Autorregulación y reflexionar sobre ellas con regularidad.
- Hacer ejercicio con regularidad para incrementar su habilidad con la finalidad de gestionar las emociones y para relajarse en cuerpo y mente.
- En momentos emocionalmente difíciles recordar preguntarse: "¿Qué es lo peor que podría pasar?", de manera que evalúe la realidad de la situación.
- Apartar un tiempo para relajarse y para demostrar sus emociones.
- Existe una gran conexión mente-cuerpo. Mejorar esta conexión a través de la meditación, reflexión o yoga, le permitirá aprender a autorregular sus emociones.
- Teniendo en cuenta tu estilo de comportamiento, pensar en diferentes maneras de expresar sus emociones de manera más auténtica.

Autorregulación - Es la habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.



82

Motivación

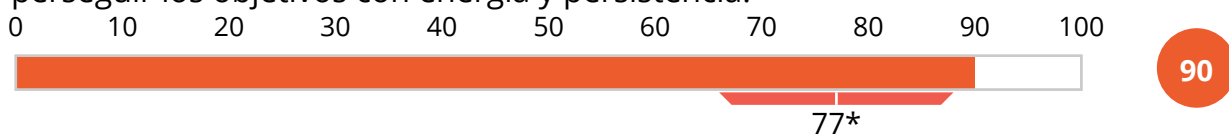


De acuerdo a su puntuación, tiene una fuerte determinación para alcanzar sus metas y buscará nuevos retos.

Lo que puede hacer:

- Continuar retándose al establecer sus metas e incluir fechas para lograrlas.
- Aclarar por qué sus metas son tan importantes para el. Preguntarse qué pasará cuando las haya alcanzado.
- Continuar estableciendo objetivos específicos y realistas para asegurar que podrá alcanzarlos en su totalidad.
- Hacer una lista con sus metas y colocarlas en algún lugar en las que pueda verlas diariamente. Hacer anotaciones y registrar sus éxitos.
- Invertir un tiempo determinado visualizando el cumplimiento de sus metas.
- Celebrar los resultados que le acercan al cumplimiento de sus metas.
- Identificar personas que le inspiren y analizar los recursos que han utilizado para llegar a ser exitosos.
- Determinar si tiene cualidades que le retienen y anclan y buscar formas de convertirlas en fortalezas.
- Retar el estatus quo y hacer planes para mejorar.
- Escribir un artículo, un diario o blog sobre cómo su motivación le ha llevado a ser exitoso. Compartirlo con con otras personas.

Motivación - Es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.



Conciencia Social

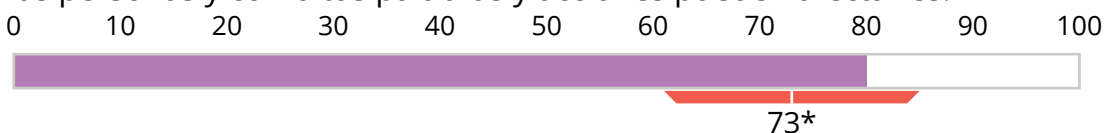


Basado en su puntuación, su nivel de Conciencia Social le permite comunicarse con las personas en función a sus señales emocionales y entenderlas en casi todas las circunstancias.

Lo que puede hacer:

- Intentar entender el estado emocional de su interlocutor antes de comunicar su punto de vista. Si observa que está alterado, tal vez no obtenga el resultado esperado.
- Observar la interacción entre las personas y cómo sus estados emocionales puede cambiar. Posteriormente conversar con un profesional experimentado, familiar o amigo que haya participado de la observación, para compartir si coinciden en la apreciación.
- Evaluar de qué manera puede utilizar su Conciencia Social para ayudar a los demás a mejorar su estado emocional.
- Trabajar con un profesional experimentado para mejorar su capacidad para entender las reacciones emocionales de las personas en su trabajo.
- Evaluar diversas formas para enseñar a las personas a no prejuizar, especialmente cuando estén involucradas en situaciones conflictivas.
- Hacer una lista de sus hábitos interpersonales y trabajar para seguir desarrollando formas positivas de comunicarse.
- Pedir aclaración sobre las reacciones emocionales de su interlocutor, especialmente si duda de su apreciación.
- Ofrecer ayuda a sus amigos, familia e incluso a extraños que no comprenden que la manera en que se están comunicando está afectando sobre lo que ellos están tratando de conseguir.
- Tratar de encontrar el balance entre su bienestar emocional y las demostraciones de Conciencia Social hacia otras personas.

Conciencia Social - Es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo tus palabras y acciones pueden afectarles.



80

Regulación Social

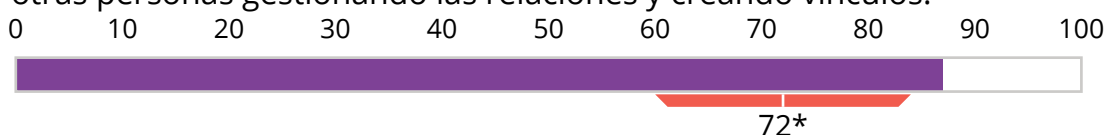


De acuerdo a su puntuación, es hábil para encontrar intereses comunes y establecer buenas relaciones con los demás. Es persuasivo, eficaz para liderar el cambio y hábil para integrar y/o liderar equipos.

Lo que puede hacer:

- Pedir información sobre su estilo interpersonal a aquéllos a quienes admira.
- Buscar experiencias que le permitan aprender empíricamente a mejorar su Regulación Social en cualquier situación con carga emocional.
- Apelar a la individualidad de cada persona, construir relaciones sobre la base de intereses comunes y mostrar interés real por el bienestar de los demás.
- Permitir que otros asuman el liderazgo de tal manera que pueda generar influencia positiva desde su rol de apoyo.
- Generar otras formas de ejercer influencia en su trabajo ayudando a las personas a desarrollar su Regulación Social para mejorar la comunicación.
- Aconsejar y dar retroalimentación a los colaboradores sobre técnicas efectivas para desarrollar su Regulación Social.
- Extrapolar el conocimiento y liderazgo de su mentor para que continúe mejorando su habilidad de cambiar la carga emocional de cada situación.
- Hacer un esfuerzo para mantener el contacto con personas que haya conocido recientemente.
- Buscar calidad antes que cantidad para vincularse socialmente. Tener conversaciones más profundas con las personas.
- Conversar sobre maneras de reconocer y ajustar el estado emocional de reuniones o conversaciones.
- Formar parte de alguna asociación o grupos de interés para continuar construyendo su habilidad de mejorar las situaciones en su trabajo.
- Recordar los nombres de las personas y hechos específicos de cada quien, referirse a ellos durante la conversación. Esta es una buena manera de mantener la conversación en la dirección que usted desea.

Regulación Social - Es la capacidad para influir en el estado emocional de otras personas gestionando las relaciones y creando vínculos.



87

RUEDA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



La rueda de Inteligencia Emocional (EQ), es una gráfica de su puntuación en el informe. El círculo, dividido en cuadrantes, está rodeado por la Motivación y dividido por el Yo y los Otros. Su puntuación de Motivación comienza en Autoconciencia, y se mueve alrededor de la rueda en el sentido de las agujas del reloj. Esta posición inicial se debe a que todas las dimensiones de EQ están influenciadas ante todo, por tu nivel de Autoconciencia. La intensidad del color ilustra la fuerza de tu puntuación general, que también aparece en el círculo central.

