



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Coeficiente Emocional™

Jonh Doe
30/11/2017



Omar Cosenza
ocosenza@cende.com.mx
www.cende.com.mx
Tel. 55 5291 3672



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.

Autoconciencia 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 Jonh, el reporte ha seleccionado estas afirmaciones generales para ofrecer una comprensión más amplia sobre su nivel de inteligencia emocional.

Jonh tiende a darse cuenta y comprender el tipo de reacciones emocionales que tiene ante eventos importantes. Cuando otros le brindan retroalimentación, es probable que Jonh no sea consciente de cómo le afectan las emociones para entender la retroalimentación que recibe. Ella tiende a ser consciente de los grandes cambios en los niveles de estrés cotidianos. Ella comprende lo que le gusta y lo que no le gusta, pero quizás ella no haya identificado su verdadera pasión en la vida. Jonh tiende a ser consciente de sus fortalezas y debilidades emocionales. De alguna manera Jonh es consciente del impacto que sus emociones tienen sobre sus metas, motivaciones, fortalezas y aspiraciones más importantes.

Jonh puede tener dificultades para mantener la calma en situaciones con muchas emociones involucradas. Es posible que Jonh permita que sus emociones influyan en la toma de decisiones. Es posible que Jonh tenga el hábito de aplicar estrategias de regulación emocional poco efectivas. Cuando se encuentra estresada, las acciones de Jonh pueden provocar que otros también sientan un estrés innecesario. Cuando está de mal humor, Jonh es capaz de reflexionar por qué se siente de esa manera. Es posible que las personas que trabajan con Jonh tengan miedo de darle malas noticias, críticas o comunicarle información potencialmente negativa, porque sus reacciones son impredecibles.

Jonh puede llegar a rendirse cuando se enfrenta a demasiados retos o resistencia. Cuando un proyecto no le interesa, Jonh tiende a postergarlo hasta último minuto. Ella puede llegar a conformarse con lo "mínimo aceptable", aun cuando podría haber logrado el resultado deseado. Ella puede ver obstáculos en lugar de oportunidades cuando busca sus objetivos. Los demás perciben que Jonh es una persona competente, pero pueden considerar que podría hacer más por superar las expectativas. Ella puede dudar y evitar tomar riesgos, debido al tiempo y trabajo adicional que le tomaría asumirlos, lo que limita su éxito.



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Jonh puede tener dificultad para empatizar con los demás, si ella no ha experimentado una situación similar. Ella es capaz de trabajar con otras personas, pero por momentos necesitará ayuda para comprender sus necesidades emocionales. Los demás pueden sentir que Jonh no siempre los comprende. Ella puede tener problemas para entender los puntos de vista de aquellas personas que no son como ella. Generalmente, Jonh reconoce cuando ha ofendido a alguien, aunque no siempre comprenda por qué fue ofensiva. Ella podría necesitar trabajar en el desarrollo de sus habilidades de escucha activa.

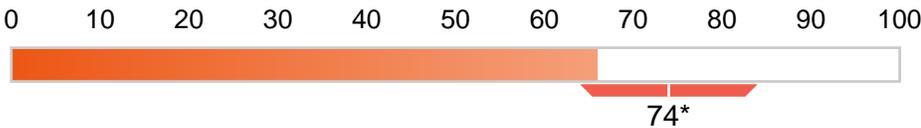
Jonh colabora bien con la mayoría de sus compañeros de trabajo. Cuando Jonh conoce nuevas personas, puede parecer lejano y poco sociable. En algunos casos, Jonh puede interpretar el lenguaje corporal y actuar en correspondencia. Por lo general, los demás consideran a Jonh como una persona accesible. Cuando un tema le apasiona, Jonh es capaz de ser tan persuasiva que puede tender a dominar la conversación. En ocasiones Jonh se ve envuelto en conversaciones muy profundas.



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



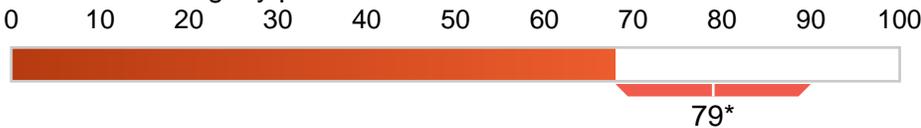
66

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.



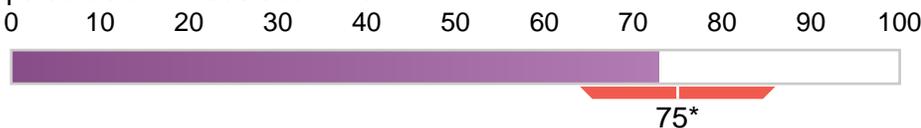
58

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.



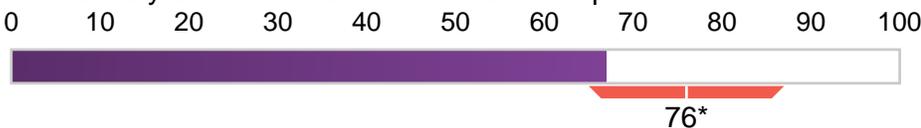
68

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.



73

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.



67

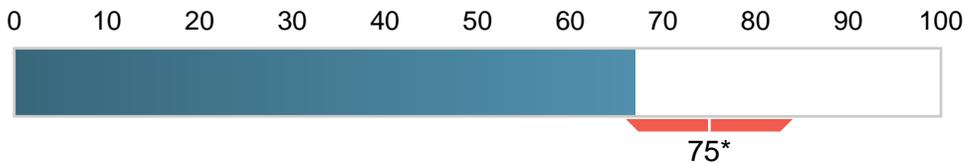
* El 68% de la población cae dentro de este rango.



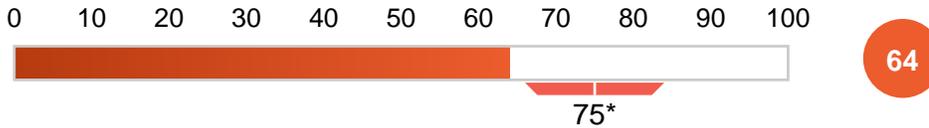
RESULTADO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

El promedio de las subescalas de Autoconciencia, Autorregulación y Motivación representa su Coeficiente Emocional personal. El promedio de las subescalas de Conciencia 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.

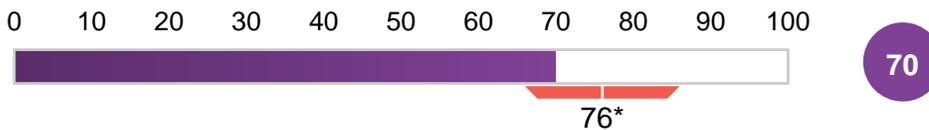
COEFICIENTE EMOCIONAL TOTAL - Es el nivel total de inteligencia emocional, que se obtiene al promediar los resultados Personal y Hacia los demás.



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.





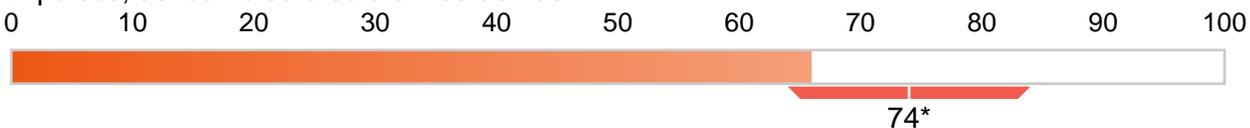
Autoconciencia

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

Lo que Jonh 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 Autoconciencia, y revíselos periódicamente.
- Evalúe constantemente y de manera realista cómo se está desarrollando.

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



66



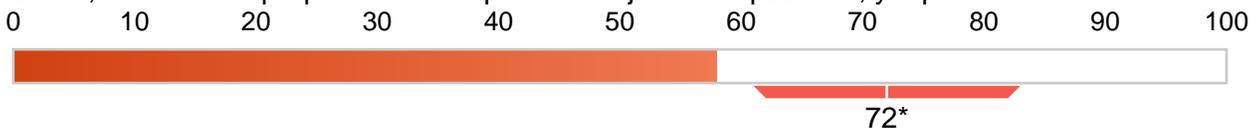
Autorregulación

Necesita desarrollar su nivel de Autorregulación, esto le permitirá controlar las acciones influidas por emociones negativas o disruptivas.

Lo que Jonh puede hacer:

- Practique el control personal al escuchar primero, hacer una pausa y luego responder.
- Aprenda a mantenerse alejado de situaciones difíciles o abrumadoras.
- Propóngase no interrumpir a los demás.
- Cuando sienta frustración, haga un análisis de la situación para determinar qué factores la provocan.
- Practique cómo responder en situaciones de estrés. (Le pueda resultar muy útil hacerlo con amigos, familiares o compañeros de confianza, simulando situaciones propias de su ambiente laboral).
- Determine las actividades que mejoran su estado de ánimo y tome medidas cuando se sienta estresado o abrumado.
- Concéntrese en eventos que le proporcionan una sensación de calma o que provocan emociones positivas.
- Mantenga un registro de sus habilidades de control personal, tanto las que hayan resultado efectivas como las que no, esto le ayudará a saber cómo reaccionar en situaciones posteriores.
- Converse con sus compañeros de trabajo sobre la manera más adecuada en la que puede expresar sus emociones.
- Cuando experimente emociones negativas, procure visualizar mentalmente una escena positiva o tranquilizadora.
- Coloque las cosas en perspectiva. Pregúntese qué es lo peor que podría ocurrir o cómo se sentirá al respecto dentro de una semana.

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.



58



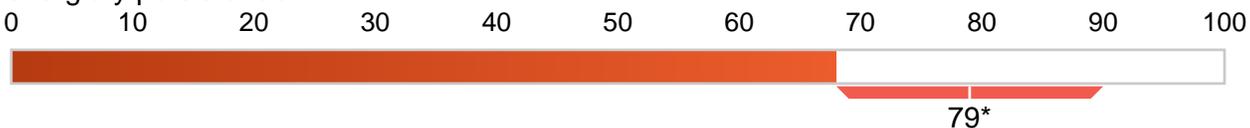
Motivación

El nivel de Motivación actual de Jonh puede indicar que tiende a postergar actividades o tareas, esto le puede impedir alcanzar sus metas.

Lo que Jonh puede hacer:

- Establezca metas específicas, con objetivos definidos, y con fechas de cumplimiento establecidas.
- Defina con claridad por qué las metas que ha establecido son importantes para usted. Pregúntese no sólo cuáles son sus metas, sino también por qué lo son.
- Trabaje con un compañero o coach en un plan detallado para poder alcanzar sus metas.
- Reserve un tiempo para trabajar diariamente en sus metas, aunque sean sólo cinco minutos.
- Haga una lista de sus metas y déjela en el lugar en donde pueda verla, cada día.
- Dedique un tiempo para visualizar el resultado de cumplimiento de sus metas. ¿Cómo se siente al respecto?
- Pídale a un amigo cercano que la ayude responsabilizarse por alcanzar sus propias metas.
- Celebre sus logros, tanto grandes como pequeños.
- Aprenda de sus errores, lleve un registro de las lecciones aprendidas, en un diario o agenda.
- Desafíe el statu quo, proponiendo mejoras.
- Encuentre inspiración en personas, que tengan una motivación interna tan fuerte que los ayude a superar los obstáculos y alcanzar sus sueños.

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.



68



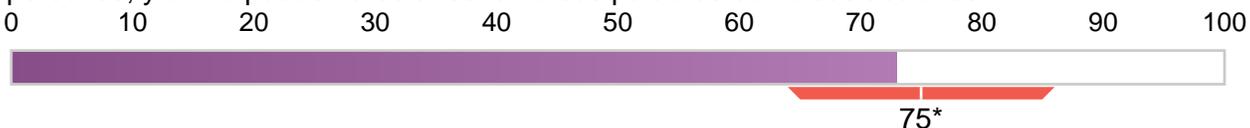
Conciencia Social

Con base en el nivel de Conciencia Social de Jonh, a veces, puede tener dificultades para comprender las reacciones emocionales de los demás ante ciertas situaciones y puede necesitar adaptar su comunicación.

Lo que Jonh puede hacer:

- Procure predecir y comprender las respuestas emocionales de los demás, antes de expresar su punto de vista.
- Ponga atención al lenguaje no verbal para entender el estado emocional de los demás.
- Analice y comprenda las cosas desde la perspectiva de los demás, antes de responderles.
- Imagine que usted tiene un termómetro invisible con el que puede medir la claridad emocional de las personas y pregúntese cuál es su estado emocional, si se encuentra alterado, relajado, o algo intermedio. Tenga en cuenta que si las personas se encuentran alteradas tendrán poca claridad emocional y podría comprometer el resultado.
- Desarrolle hábitos que involucren a los demás, tales como escuchar y dejar que expresen todo lo que necesitan hasta que hayan finalizado, antes que usted les haga preguntas o declaraciones.
- Observe el lenguaje corporal para identificar qué tipo de mensaje se está comunicando.
- Cuando quiera interpretar las respuestas emocionales de los demás, haga las preguntas adecuadas, para confirmar si es realmente lo que están sintiendo.
- Sea imparcial en sus interacciones con los demás. Haga preguntas antes de sacar conclusiones.
- Procure siempre ayudar a sus amigos, familiares o incluso a desconocidos si tiene la oportunidad de hacerlo. Sea muy cuidadoso al brindar el apoyo que realmente necesitan, en lugar de el que usted piensa que ellos necesitan.

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



73



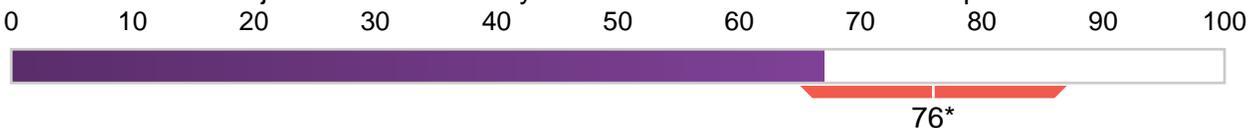
Regulación Social

El nivel de Regulación Social de Jonh indica que puede percibir las relaciones con los demás como algo desafiante, especialmente en situaciones con alta carga emocional.

Lo que Jonh puede hacer:

- Sea consciente del mensaje que su lenguaje corporal está emitiendo, intente predecir cómo puede responder positivamente.
- Pídale una opinión a las personas con las que convive sobre su experiencia al relacionarse con usted.
- Recuerde los nombres de las personas. Haga ejercicios de memoria y esfuércese por que los demás la reconozcan por esta habilidad.
- Si se encuentra involucrada en una interacción negativa o un mal entendido, asuma la responsabilidad que haya tenido e identifique cómo podría corregir la situación.
- Platique con un coach sobre situaciones de las que pueda obtener mayor conocimiento y experiencia sobre cómo incrementar su nivel de regulación social.
- Ponga especial atención cuando las emociones están tomando el control de una interacción. Encuentre las formas de retirarse de la situación.
- Demuestre un interés genuino por el bienestar de los demás.
- Deje que los demás asuman roles de liderazgo, para que usted pueda aprender de sus estilos de gestión y dirección.
- Relaciónese con las personas que acaba de conocer, y busque maneras de mejorar su relación con ellas.
- Procure tener conversaciones profundas con los demás. En sus relaciones sociales busque calidad más que cantidad.
- Inscríbase en algún club o asociación profesional, en donde pueda poner en práctica sus habilidades para relacionarse con los demás.

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.



67



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 Autoconciencia 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 influenciadas por su nivel de Autoconciencia. La cantidad de color muestra la fortaleza del resultado de su Coeficiente Emocional Total, que también se coloca en el centro del círculo.

