



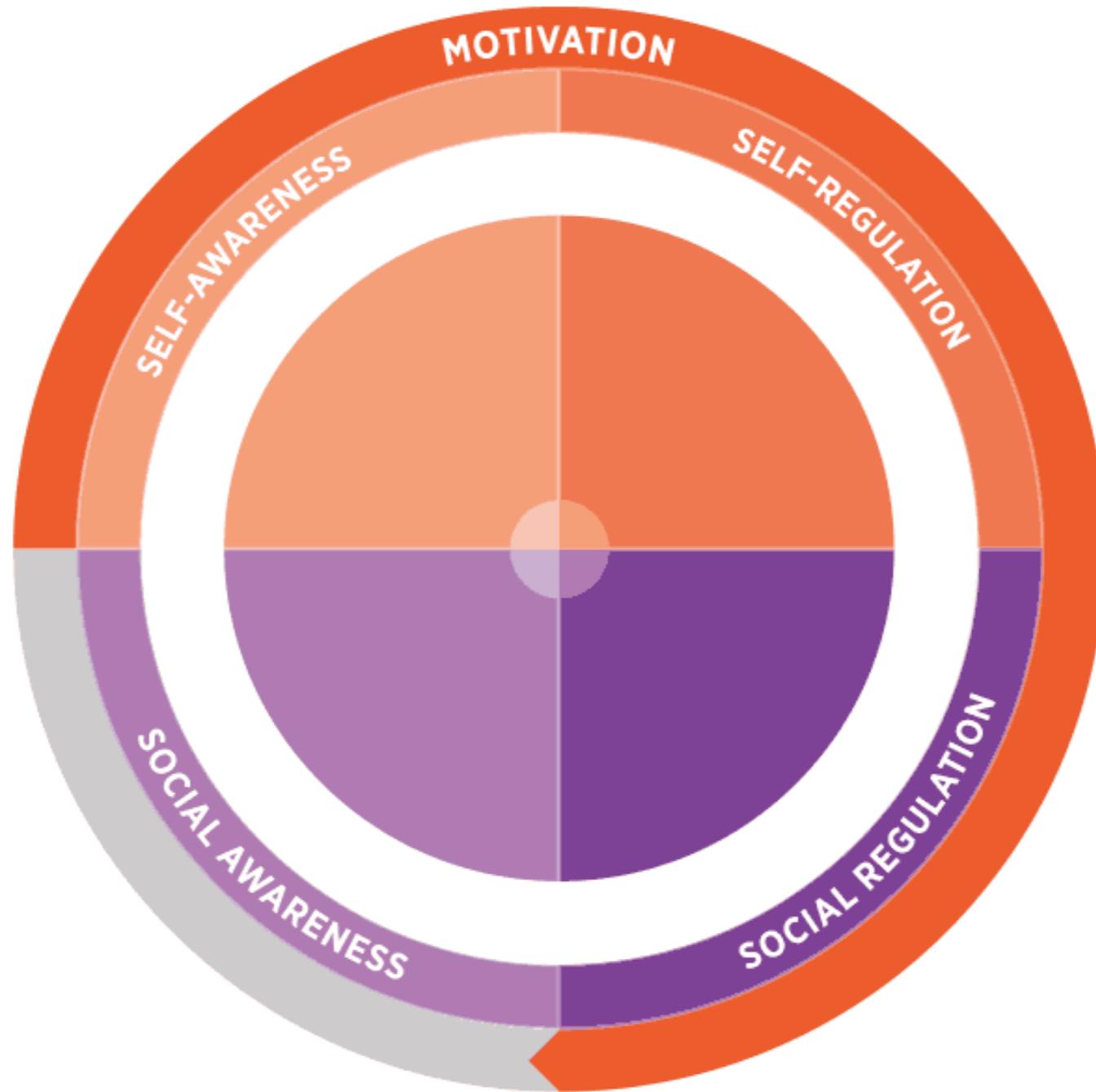
CENDE-TTI SUCCESS INSIGHTS

# Inteligencia emocional

# Inteligencia emocional y evaluación EQ: lo que usted necesita saber.

Ahora más que nunca, la inteligencia emocional es la clave para crear un equipo de trabajo eficaz.

Si alguna vez ha tenido preguntas sobre qué es exactamente la inteligencia emocional, la Evaluación del Cociente Emocional de TTI Success Insights, o cómo puede aplicar la inteligencia emocional a su vida en este momento, nosotros tenemos las respuestas.



## ¿Qué mide la evaluación EQ?

EQ mide la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la conciencia social y la regulación social.



### Conciencia de sí mismo

La capacidad de **reconocer y comprender** sus estados de ánimo, emociones e impulsos.



## Autorregulación

La capacidad de **controlar o redirigir los impulsos y estados de ánimo perturbadores** y la propensión a suspender el juicio y pensar antes de actuar.



## Conciencia social

La capacidad de **comprender la estructura emocional de otras personas** y cómo sus palabras y acciones afectan a los demás.



## Regulación social

La capacidad de **influir en la claridad emocional de los demás** a través de la competencia en la gestión de relaciones y la construcción de redes.



## Motivación

Es **una pasión por trabajar por motivos que van más allá** del impulso externo por el conocimiento, la utilidad, el entorno, el poder o la metodología, y se basa en un impulso interno a perseguir metas con energía y persistencia.

## ¿Cómo le ayuda la inteligencia emocional?

Sí está trabajando en equipo, desarrollar su conciencia a través de la inteligencia emocional transformará sus interacciones con sus jefes y compañeros.

## ¿Cómo le ayuda la inteligencia emocional?

Será más consciente de sus emociones y controlará sus reacciones al conflicto.

“A medida que nos afianzamos más y más en las interacciones impulsadas por las personas, EQ es una pieza fundamental en la que debe centrarse”

## ¿Cómo le ayuda la inteligencia emocional?

Si es un líder, el EQ es fundamental no sólo para su desarrollo, sino también para el desarrollo de su equipo.

Los líderes deben saber hablar con confianza, comprender y sentir empatía por las necesidades de los demás y leer rápidamente a las personas de su equipo para comunicarse de manera efectiva.