



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

## Coeficiente Emocional

Terri Sample  
Pasos al Exito  
29/6/2017



# 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 Terri, el sistema ha seleccionado enunciados generales para proporcionar una mejor comprensión de tu nivel de Inteligencia Emocional.

### Auto-Conciencia

- Puede que tengas dificultad para priorizar.
- Podría resultarte difícil mantener la compostura durante momentos de estrés.
- Debido a tu falta de auto-conciencia emocional e imposibilidad para tomar decisiones, podrías ser vista como indecisa

### Auto Regulación

- Puede que sobreacciones a situaciones sin importancia.
- Puede que tus emociones influyan en tu toma de decisiones.
- Tus emociones negativas pueden influir en el desempeño del equipo.

### Motivación

- Puedes llegar a conformarte con resultados ordinarios, aunque tengas el potencial para alcanzar la excelencia.
- Podrías procrastinar (postergar) dejando todo inconcluso o para el último minuto.
- Tu falta de motivación puede desmotivar a tu equipo afectando los resultados.

### Empatía

- Puedes tener dificultades para interpretar el estado emocional de las otras personas.
- Es posible que te describan como carente de compasión.
- Es posible que las personas eviten compartir sus retos contigo, dificultando tu manejo gerencial.

### Habilidades Sociales

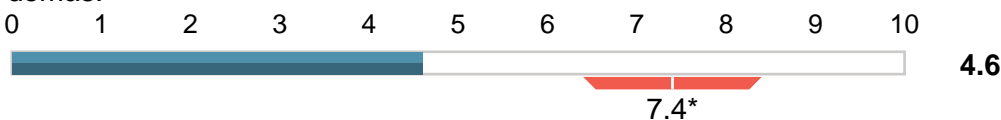
- Te puede resultar complicado establecer relaciones con las personas.
- Puedes tener dificultad para influenciar a las personas desde el punto de vista emocional.
- Por cumplir con la agenda te impacientas y puedes parecer desconsiderado.



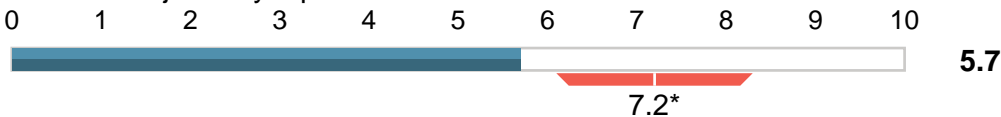
# RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

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.

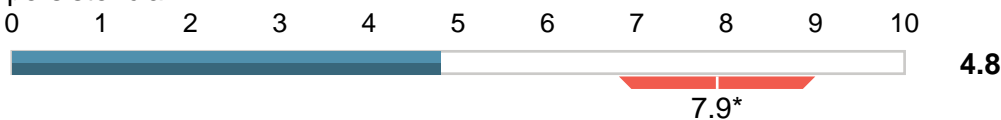
**1. AUTO-CONCIENCIA** - La habilidad de reconocer y entender tus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.



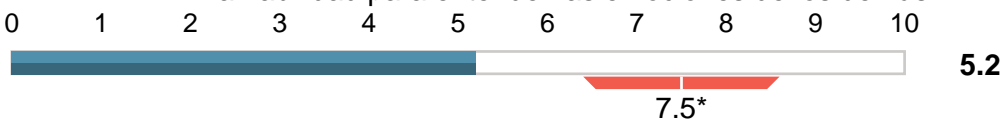
**2. AUTO REGULACIÓN** - La habilidad para controlar, corregir o redirigir impulsos y estados de ánimo perturbadores o disruptivos y la propensión a eliminar los juicios y a pensar antes de actuar.



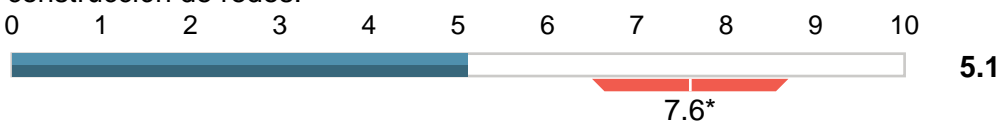
**3. MOTIVACIÓN** - La pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.



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



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



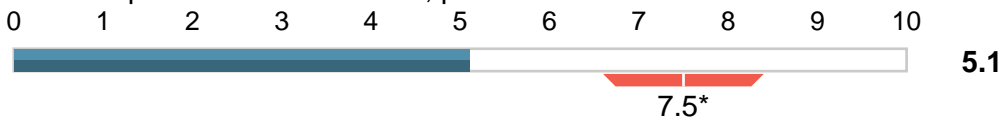
\* El 68% de la población cae dentro de este rango.



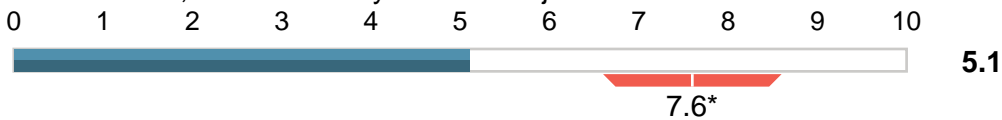
## RESULTADO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL

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.

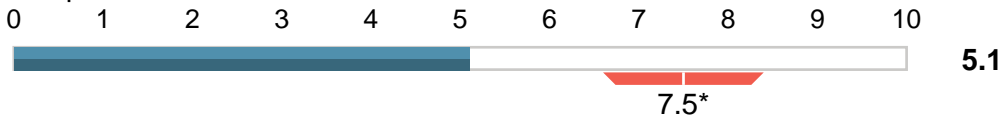
**INTRAPERSONAL** - La habilidad para entenderte a tí misma y formarte un concepto exacto acerca de tí, para actuar efectivamente.



**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 4.6.

Te puede resultar difícil identificar y expresar tus emociones, lo que puede tener impacto en tus decisiones. Debido a tu nivel de auto-conciencia es posible que no hayas hecho una evaluación realista de ti misma.

### Lo que puedes hacer:

- Practica la auto-reflexión e identifica y reconoce tu estado emocional.
- Para mejorar tu toma de decisiones, identifica las tendencias de tu comportamiento y reconoce qué es lo que impulsa tus reacciones.
- Reflexiona sobre cómo es que tus emociones influyen en tu comportamiento.
- Identifica cómo es que los comportamientos negativos o hirientes activan o desencadenan tus emociones.
- Para mejorar tu capacidad de auto-evaluación, consulta a algún miembro de tu familia, amigo o asesor experimentado para que describa tus fortalezas y debilidades.
- Haz una lista de tus fortalezas y de tus áreas de mejora. Revísala diariamente.
- Toma nota de los resultados de tu introspección y discútela con un amigo cercano o familiar.
- Crea un plan de acción para desarrollar tus áreas de mejora.
- Diseña tus metas de auto-conciencia y revísalas por lo menos dos veces al mes. (Asegúrate que tus metas y el plan de acción sean EMRRP- específicos, medibles, realizables, realistas y programables.)
- Registra en tu diario o agenda, tus reacciones emocionales a las situaciones que se presentan durante el día, esto te ayudará a elevar tu conciencia emocional.



## 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 5.7.

Te beneficiarás al desarrollar tu nivel de auto regulación, te permitirá controlar las emociones negativas y experimentar las positivas.

### Lo que puedes hacer:

- Practica el auto-control, primero escucha, luego pausa y después responde.
- Aprende a mantenerte al margen de las dificultades o de situaciones que te afecten intensamente o que te abrumen.
- Comprométete a no interrumpir a las personas.
- Cuando te frustres, abstráete e identifica los detonantes.
- Haz role playings con un familiar, amigo o colaborador cercano para asegurar tu actuación en situaciones estresantes. (Utiliza ejemplos de las circunstancias que se presentan en tu lugar de trabajo)
- Determina qué actividades mejoran tu estado de ánimo y aplícalas cuando te sientas estresada o intensamente afectada.
- Enfócate en lo que te genera una sensación de calma o emociones positivas.
- Mantén un registro de tus habilidades de auto-control personal de tal manera que puedas recurrir a ellas en el futuro.
- Dialoga con otros sobre la forma apropiada de expresar emociones y cómo éstas afectan positiva o negativamente.
- Cuando te invadan las emociones negativas, visualiza escenas positivas y pacíficas.
- Ubica los temas en perspectiva. Pregúntate: Qué es lo peor que puede suceder? o Cómo me sentiré dentro de una semana?



## 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 4.8.

Es posible que en ocasiones pienses "He fallado nuevamente" o "Ya no quiero seguir intentado" y que tiendas a tener pensamientos pesimistas.

### Lo que puedes hacer:

- Establece metas específicas con fechas de cumplimiento.
- Aclara por qué es que estas metas son importantes para ti.
- Define qué te motiva identificando qué es lo que realmente te apasiona.
- Trabaja con un asesor experimentado o par para documentar tus metas y crear un plan de acción detallado para asegurar su cumplimiento.
- Reserva un tiempo, aunque sean 5 minutos diarios, para enfocarte en lo que te apasiona,
- Lista tus metas y tenlas a la vista constantemente.
- Invierte tiempo visualizando el resultado de lo que deseas conseguir.
- Celebra con tus amigos y familiares los resultados que te acercan a tus metas.
- Lee artículos o frases que te inspiren.
- Cuestiona el status quo y sugiere mejoras.





# EMPATÍA INTERPERSONAL

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

Tu puntuación es 5.2.

Te es difícil entender las reacciones emocionales de algunas personas, a lo que dicen o a la situación que presentan.

## Lo que puedes hacer:

- Trata de entender a los demás antes de expresar tu punto de vista.
- Observa el lenguaje corporal para evaluar las emociones positivas y negativas de las personas.
- Razona desde otras perspectivas antes de responder .
- Desarrolla hábitos interpersonales sólidos, tales como: escuchar hasta que las personas hayan terminado de expresarse y, preguntar, en lugar de emitir opiniones apresuradas.
- Observa el lenguaje corporal y los mensajes que expresan.
- Evalúa cómo se sienten los demás a consecuencia de tus acciones o de tus expresiones. No sólo de lo que dices, sino de cómo lo dices.
- Desarrollar esta habilidad puede hacer que entiendas mejor a las personas y por lo tanto favorecer tu interacción con ellas.
- Se genuino al expresar gratitud a los demás.
- Ofrece ayuda a los demás, asegúrate de entender qué es lo que están tratando de conseguir en lugar de centrarte en tus objetivos.



# HABILIDADES SOCIALES INTERPERSONALES

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

Tu puntuación es 5.1.

Las interacciones en situaciones emotivas te pueden resultar incómodas y desafiantes.

Lo que puedes hacer:

- Sé consciente de tu lenguaje corporal.
- Pregúntale a quienes consideres pertinente, que te den retroalimentación sobre tu estilo interpersonal.
- Asume tu responsabilidad afirmando "yo siento...."
- Apela a la individualidad de los demás, construye relaciones en función a intereses mutuos y muestra genuino interés por su bienestar.
- Permite que otros asuman la dirección y aprende sobre su estilo de liderazgo.
- Al conocer a una persona recuerda su nombre y ejercita tu memoria para recordarlo.
- Mantén el contacto visual y muestra interés en lo que dicen los demás.
- Haz preguntas para encontrar intereses comunes sobre los cuales conversar.
- Busca calidad antes que cantidad para vincularte socialmente.
- Ten en cuenta que las emociones juegan un rol importante en tu vida. Entender sus efectos te permitirá liderar e interactuar con los demás.
- Forma parte de alguna asociación o grupos de interés, te servirá para conectarte y comunicarte.



# La Rueda del Coeficiente Emocional

29/6/2017

