TTI SUCCESS INSIGHTS®

Coeficiente Emocional

Rea Borcherds
Consultant

Nascor

Desarrollando personas creando futuro

info@nascorconsultores.com
m. +34 609 522 207

www.nascorconsultores.com

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

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 facilitar niveles más elevados de colaboración y productividad. Este informe fue diseñado para brindar entendimiento en dos áreas amplias: la inteligencia emocional intrapersonal y la inteligencia emocional interpersonal.

La investigación demuestra que los líderes exitosos y los que tienen buen desempeño han desarrollado bien 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 cinco dimensiones de la inteligencia emocional:

Inteligencia emocional intrapersonal

se refiere a lo que ocurre dentro de su persona con los eventos de la vida cotidiana.

Auto - Conciencia es la habilidad de reconocer y entender sus emociones, estados de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.

Auto Regulación es la habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo disruptivos. Propensión a eliminar los juicios y 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

se refiere a lo que le pasa a Usted en relación con los demás.

Empatía es su habilidad para entender las emociones de otras personas.

Habilidades Sociales Pericia en el manejo de relaciones y construcción de redes.

¿Es 100% verdadero este informe? Sí, no y tal vez. Sólo estamos midiendo la inteligencia emocional. Solo presentamos información acerca de las áreas donde se muestran las tendencias. Para una mayor exactitud, siéntase libre de hacer anotaciones o editar cualquier enunciado del informe que pueda aplicar o no, pero sólo después de haberlo cotejado con amigos o colegas para ver si están de acuerdo.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

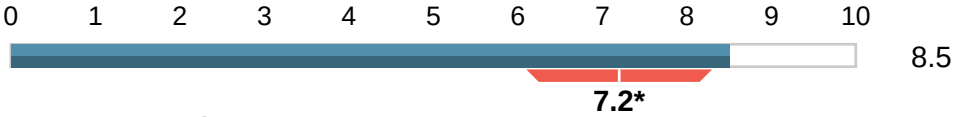
TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE COEFICIENTE EMOCIONAL

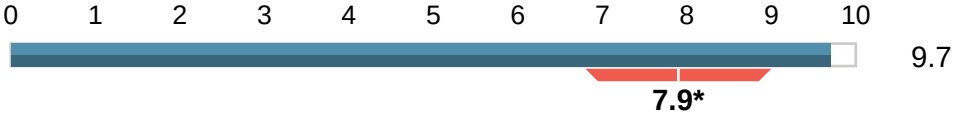
El Coeficiente Emocional (CE) es la medida de su habilidad para percibir, comprender y aplicar en forma efectiva el poder y el entendimiento de sus emociones y las emociones de los demás, para facilitar niveles más elevados de colaboración y productividad. El resultado global de la Evaluación de Coeficiente Emocional indica su nivel de inteligencia emocional global. Cuanto mayor sea el número, mayor será su inteligencia emocional. Si su meta es incrementar el CE, el foco de su desarrollo debería ser las áreas en las que tenga el puntaje más bajo.

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

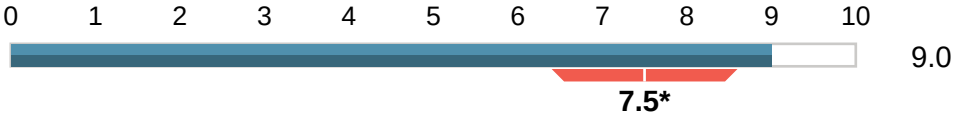
2. AUTORREGULACIÓN - La habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo disruptivos y la propensión a eliminar los juicios y pensar antes de actuar.



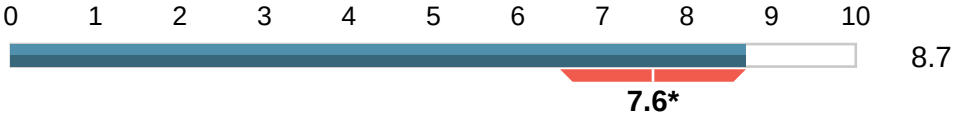
3. MOTIVACIÓN - La pasión para trabajar por razones que vayan más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.



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.

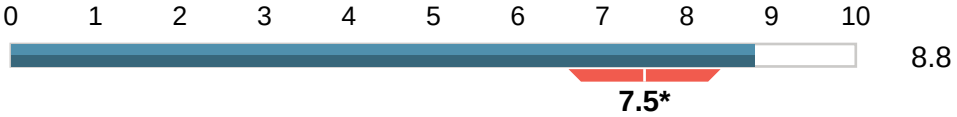
Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

RESULTADO DE COEFICIENTE EMOCIONAL

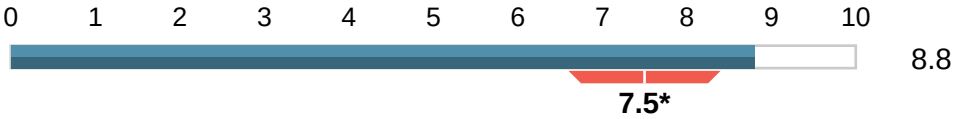
La suma de las subescalas de Autorregulación, Auto-Conciencia, y Motivación representa su Coeficiente Emocional Intrapersonal. La suma de las subescalas de Empatía y Habilidades Sociales representa su Coeficiente Emocional Interpersonal. Su nivel total de Coeficiente Emocional fue calculado sumando los puntajes de Coeficientes Intrapersonales e Interpersonales.

INTRAPERSONAL - La habilidad para comprenderse a sí misma y formarse un concepto exacto acerca de sí, actuando efectivamente.



INTERPERSONAL - La habilidad para comprender a otras personas, lo que las motiva, la manera en que trabajan y cómo trabajar en conjunto con ellas.

COEFICIENTE EMOCIONAL TOTAL - Su nivel total de inteligencia emocional, que se forma al combinar los resultados intrapersonales e interpersonales.



Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Basadas en las respuestas de [N], el informe ha seleccionado enunciados generales para proporcionar una amplia comprensión de su nivel de Inteligencia Emocional.

Auto-Conciencia

- Predice y anticipa sus reacciones emocionales a los acontecimientos más importantes.
- Su confianza varía según la situación.
- Al enfrentar una decisión difícil, a veces vacila pero por lo general el resultado es favorable.

Autorregulación

- Las situaciones estresantes menores o triviales no la hacen reaccionar de forma exagerada.
- Podría tener conflictos con aquellos que toman decisiones basadas en sentimientos y emociones.
- Podría ser visto como fría y poco compasiva porque contiene sus emociones.

Motivación

- Los otros a consideran inspiradora.
- A menudo busca maneras de desarrollar sus habilidades o mejorar su carrera profesional.
- Podría correr el riesgo de ser una trabajadora obsesiva.

Empatía

- Le resulta fácil generar confianza y respeto.
- Los otros pueden confundir su escucha atenta con la aceptación de sus posiciones.
- Su capacidad de evaluar el estado emocional de otros la convierte en una gran candidata para trabajar con gente.

Habilidades Sociales

- Desarrolla relaciones rápidas y fáciles con los demás.
- Podría caer en la trampa de contarle a los demás lo que quieren escuchar, en lugar de la verdad.
- Podría caer en la trampa de tratar de conformar a todos.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

AUTO-CONCIENCIA INTRAPERSONAL

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

Su puntuación fue un 8.0.

Tiene una auto-conciencia moderada. Es posible que note lo que siente pero no siempre lo puede explicar.

Lo que puede hacer:

- Practique la auto-reflexión reconociendo su estado emocional actual.
- Una vez identificada la emoción, descríbala en voz alta o escríbala en un papel.
- Para mejorar su habilidad para evaluarse a sí misa, pídale a un familiar o asesor de confianza que describa sus fortalezas y debilidades. Compárelas con su propia evaluación.
- Preste atención a sus conductas y observe si reconoce patrones a lo largo del día.
- Reflexione acerca de la conexión entre sus emociones y su conducta.
- Escriba un diario acerca de sus respuestas emocionales a situaciones que fueron significativas.
- Comparta sus descubrimientos introspectivos con un familiar, amigo o asesor de confianza.
- Confeccione una lista de sus fortalezas y áreas de mejora. Léala detenidamente todos los días.
- Confeccione un plan de acción para desarrollar las áreas que desea mejorar.
- Piense en situaciones en que haya mejorado en un área que deseaba desarrollar, especialmente en su lugar de trabajo.
- Identifique tres objetivos específicos, mensurables para mejorar su CE y revíselos tres veces al año.
- Continúe practicando la perspectiva realista que utiliza.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

AUTORREGULACIÓN INTRAPERSONAL

La habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo disruptivos y la propensión a eliminar los juicios y pensar antes de actuar.

Su puntuación fue un 8.5.

Tiene un alto nivel de autorregulación. Maneja bien el estrés. En realidad puede controlar las emociones, especialmente en situaciones de alto estrés.

Lo que puede hacer:

- Si experimenta emociones negativas, resuma la situación para determinar posibles causas y observe en forma crítica sus reacciones conductuales.
- Analice con un familiar, amigo o asesor de confianza estrategias que modifiquen el estado de ánimo negativo. Determine qué funciona mejor para Usted.
- Hable sobre oportunidades para practicar la autorregulación con un compañero de trabajo. Pídale que le ayude a identificar en qué puede mejorar.
- Mantenga un registro de sus habilidades de auto gestión efectivas.
- Considere ejemplos de momentos apropiados para relajarse y mostrar emociones.
- Hable con un asesor de confianza acerca de qué podría estar causando que Ud. retenga la expresión de sus emociones.
- Mantenga sus sentimientos en perspectiva con un panorama amplio; pregúntese "¿Cómo me sentiré con respecto a ésto en una semana?"
- Haga ejercicio en forma regular para manejar sus emociones y relajar tanto el cuerpo como la mente. El ejercicio regula sus emociones al liberar endorfinas, adrenalina, serotonina y dopamina.
- Dadas sus preferencias conductuales, trabaje con ideas y sugerencias para expresar las emociones en forma auténtica. (Si Ud. es reservada, exprese entusiasmo, apoyo, alegría o desilusión en una situación donde en general se retrae. Observe las respuestas. Si Ud. es extrovertida,practique retener una reacción negativa hasta haberse dado el tiempo de reaccionar en forma privada.)

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

MOTIVACIÓN INTRAPERSONAL

La pasión para trabajar por razones que vayan más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.

Su puntuación fue un 9.7.

Está muy motivado/a. Tiene un fuerte impulso para lograr sus metas, la habilidad para perseverar cuando se enfrenta con un fracaso y un alto sentido de compromiso organizacional.

Lo que puede hacer:

- Fije metas específicas con fechas para lograrlas.
- Clarifique por qué esas metas son importantes para Usted. Pregúntese no solamente, "¿Cuáles son mis metas?", sino también "¿Por qué son mis metas?"
- Defina objetivos detallados para alcanzar las metas generales.
- Confeccione una lista con sus metas y manténgala donde pueda verlas todos los días. Tome notas y haga seguimiento mensualmente.
- Tómese el tiempo para visualizar el logro de sus metas.
- Festeje los logros que la acercaron a sus metas.
- Encuentre héroes que la inspiran y entienda las herramientas que utilizaron para alcanzar el éxito.
- Asegúrese de que su alto nivel de motivación no sea debido al miedo al fracaso.
- Supere características personales que impiden el logro de sus metas.
- Cuestione el status quo y haga sugerencias para mejorar.
- Escriba una historia, diario o blog acerca de cómo la motivación la llevó al éxito. Comparta esa historia con otros que la hayan ayudado a lo largo del camino.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

EMPATÍA INTERPERSONAL

La habilidad para entender las emociones de los demás.

Su puntuación fue un 9.0.

Tiene una habilidad única para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales, es una experta en construir y retener el talento, y es sensible con personas de culturas diferentes. Tiende a experimentar una emoción intensa cuando ve sufrir a alguien.

Lo que puede hacer:

- Intente comprender a los demás antes de comunicar su punto de vista.
- Observe las interacciones de otras personas y analice sus observaciones con un colega para pulir sus habilidades de empatía.
- Observe el lenguaje corporal para ver mensajes no verbales expresados por su interlocutor.
- Empatizar con otros puede mejorar su comprensión y sus relaciones con los demás, pero asegúrese de que esté procurando también su propio bienestar emocional.
- Trabaje con un asesor de confianza buscando formas de usar la empatía para ayudar a los demás a responsabilizarse y tomar decisiones difíciles.
- Sea la mentora de sus compañeros de trabajo para usar en forma efectiva la empatía en su lugar de trabajo.
- Demuéstreles a los demás que no hay que hacer juicios de valor, especialmente cuando se hacen comentarios negativos acerca de los demás.

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

HABILIDADES SOCIALES INTERPERSONALES

Pericia en el manejo de relaciones y construcción de redes.

Su puntuación fue un 8.7.

Tiene habilidades sociales excepcionales y la habilidad de buscar puntos en común y construir buenas relaciones con los demás. Es persuasiva, efectiva en liderar el cambio y una experta en construir y liderar equipos.

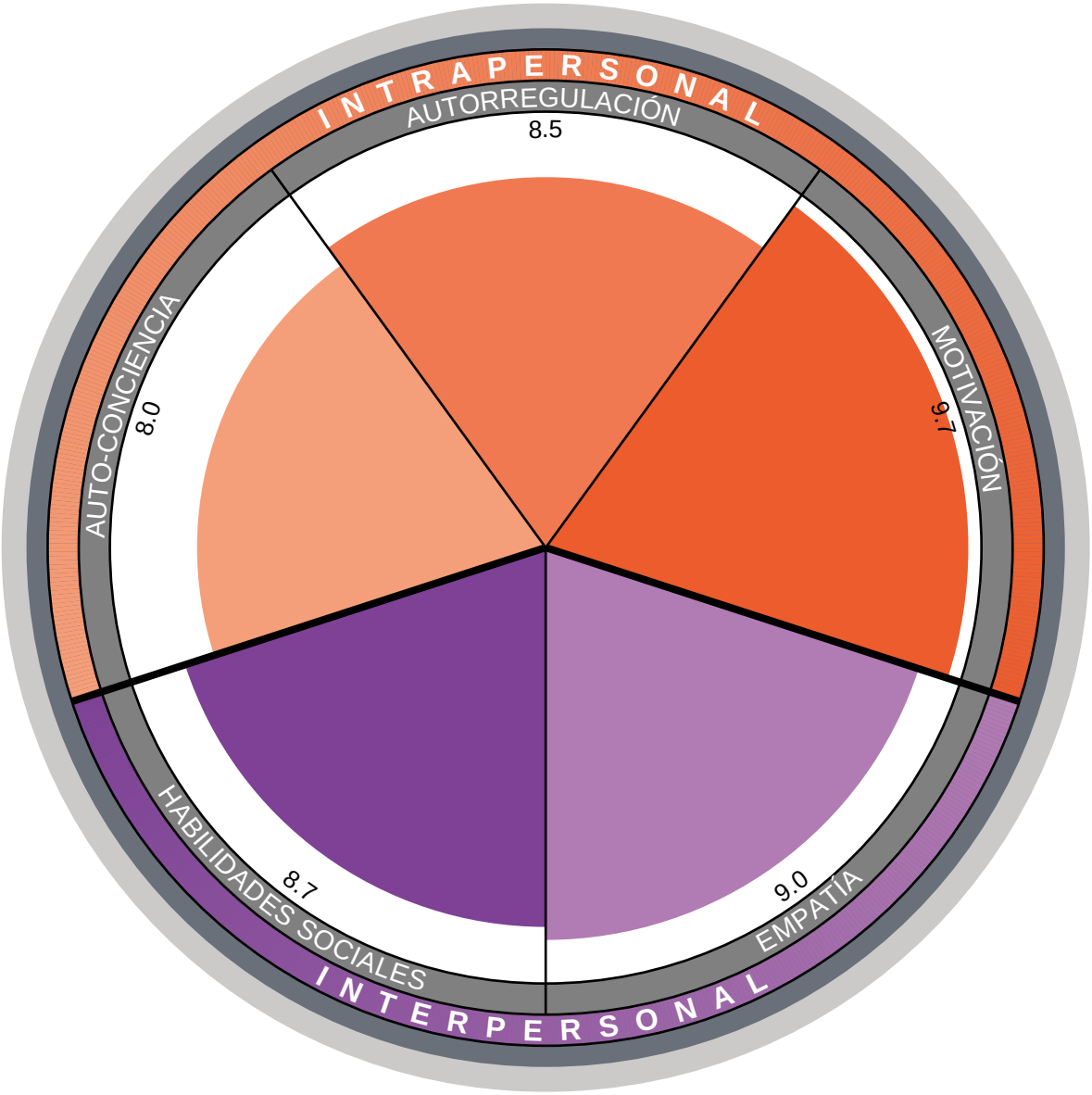
Lo que puede hacer:

- Pídales retroalimentación de las personas que admira con respecto a su estilo interpersonal.
- Busque cómo mejorar su nivel de habilidades sociales (por ejemplo, analizar una reunión social o laboral, y lo que a haga hace sentir incómoda en ella).
- Apele a la singularidad de los demás, construya intereses mutuos y demuéstreles una curiosidad genuina por su bienestar.
- Practique permitir que los demás tomen la iniciativa, de manera que Ud. pueda influir desde un rol de apoyo.
- Busque el modo de tener influencia en el trabajo ayudando a otros a mejorar sus habilidades sociales.
- Brinde consejo y retroalimentación acerca de las habilidades sociales efectivas a sus compañeros de trabajo.
- Extrapole la sabiduría del liderazgo y el conocimiento de su mentora para continuar mejorando sus habilidades sociales.
- Haga el esfuerzo de mantenerse en contacto con la gente que conozca; comuníquese con sus contactos en forma regular.
- Busque la calidad, no la cantidad, en sus lazos sociales. Converse con los demás a un nivel más profundo.
- Converse acerca de los sentimientos relacionados con el trabajo.
- Únase a un grupo profesional o a alguna agrupación para continuar construyendo su red.
- Recuerde los nombres de las personas. A todos le resulta difícil, de manera que si lo recuerda, ¡será distinguida por ello!

Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.

TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

La Rueda del Coeficiente Emocional



Rea Borcherds
Copyright © 2013, Dr. Izzy Justice and Target Training International, Ltd.