



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

## Emotional Quotient™ Version

Pedro García

ARGAVAN Consulting  
Desarrollo Directivo y Gestión del Talento

C/ Anglí 29 1º 1ª B 08017 Barcelona

tel: +34 93 1784718

web: [www.argavan.com](http://www.argavan.com)

e-mail: [hello@argavan.com](mailto:hello@argavan.com)

CONSULTING  
**Argavan**

Leadership Development & Talent Management



# INTRODUCCIÓN

El informe Emotional Quotient™ 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 habilidades de inteligencia emocional. Esto les posibilita trabajar en un entorno con una gran variedad de gente distinta y adaptarse adecuadamente a las diferentes necesidades del mundo laboral. De hecho, la inteligencia emocional del individuo (CE) será una garantía de éxito más fiable que la propia inteligencia (CI).

Este informe evalúa las cinco áreas de la inteligencia emocional:

## Inteligencia emocional intrapersonal.

Hace referencia a lo que sucede en el interior del individuo en su experiencia día a día.

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

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

**Motivación** es el entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.

## Inteligencia emocional interpersonal.

Hace referencia a la relación del individuo con los demás.

**Empatía** es la habilidad de comprender el estado emocional de la gente.

**Habilidades Sociales** es la capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.

¿Es el informe 100% fiable?. Sí, no y tal vez. Sólo se 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.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES

Basándose en las respuestas de Pedro, el informe ha seleccionado enunciados generales para proporcionarle un amplio entendimiento de su nivel de inteligencia emocional.

### Autoconsciencia

- Conoce sus gustos y aversiones, pero puede no haber encontrado su verdadera pasión en la vida.
- Predice y anticipa sus reacciones emocionales ante situaciones difíciles.
- Cuando otros le proporcionan feedback, generalmente está de acuerdo, pero podría no haber sido capaz de predecir lo que ellos dijeron.

### Autocontrol

- Sería muy beneficioso que mejorara sus estrategias de control emocional.
- A veces actúa antes de pensar las cosas detenidamente.
- Es bueno sopesando los pros y los contras de una situación, pero puede tener problemas al tomar decisiones en el momento.

### Motivación

- Su relajación a la hora de realizar su trabajo puede hacer que sus compañeros se sientan frustrados cuando realizan tareas conjuntas.
- Puede ser poco decidido a la hora de asumir riesgos, limitando así su éxito.
- Tiene tendencia a rendirse cuando se enfrenta a un reto o situación difícil.

### Empatía

- Puede tener problemas a la hora de escuchar a los demás.
- Los demás evitan revelarles sus retos, lo que dificulta bastante su trabajo; más aún si es el jefe.
- Puede ofender a sus compañeros de trabajo, familiares o amigos sin tener la menor intención.

### Habilidades Sociales

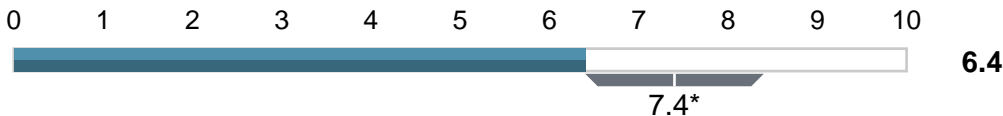
- Generalmente, los demás le consideran alguien inaccesible.
- Disfruta conociendo a fondo a gente nueva más que tratando con ellos por primera vez.
- Cuando está bien preparado puede llegar a ser muy persuasivo.



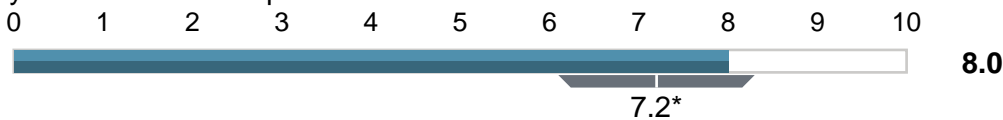
# RESULTADOS DEL INFORME DE COCIENTE EMOCIONAL

El informe Emotional Quotient™ 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. La puntuación general de la evaluación indica su nivel de inteligencia emocional. A mayor puntuación obtenida, mayor nivel de inteligencia emocional posee. Si su objetivo es aumentar su CE, deberá centrarse en desarrollar los aspectos en los que ha obtenido más baja puntuación.

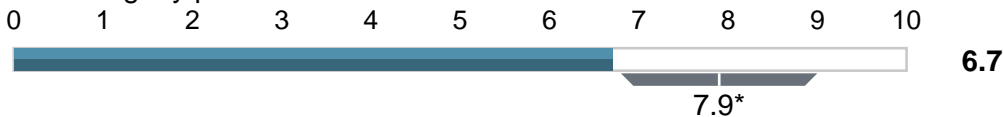
**1. AUTOCONSCIENCIA** - La habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.



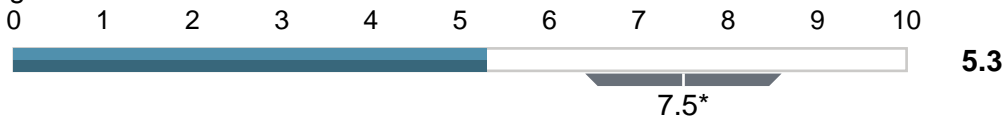
**2. AUTOCONTROL** - La habilidad para controlar y corregir impulsos y estados de ánimo negativos, así como, la tendencia al bloqueo emocional y a actuar antes de pensar.



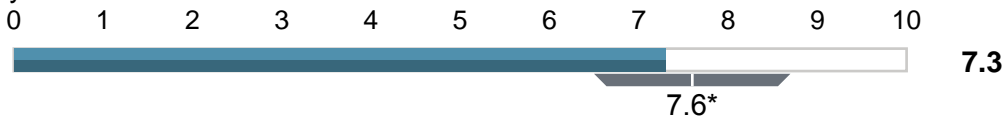
**3. MOTIVACIÓN** - El entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.



**4. EMPATÍA** - La habilidad de comprender el estado emocional de la gente.



**5. HABILIDADES SOCIALES** - La capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.



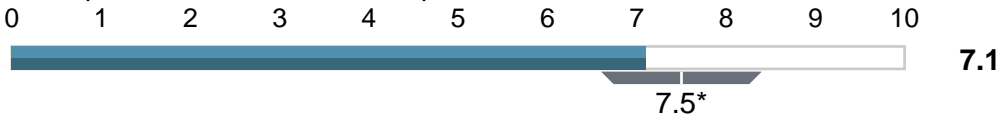
\* El 68% de la población se encuentra en el área sombreada.



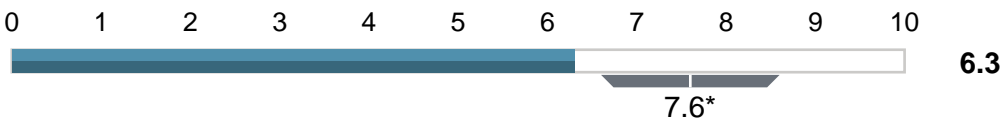
## INFORMACIÓN DE PUNTUACIÓN COCIENTE EMOCIONAL

La suma de las subescalas Autocontrol, Autoconsciencia y Motivación representan su Cociente Emocional Intrapersonal. La suma de las subescalas Empatía y Habilidades Sociales representa su Cociente Emocional Interpersonal. Su nivel total de Cociente Emocional es el resultado de la suma de la puntuación Intrapersonal e Interpersonal.

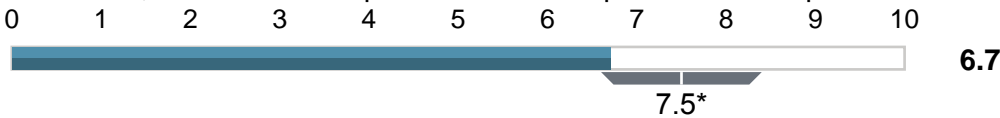
**INTRAPERSONAL** - La habilidad de comprenderse a sí mismo y tener un concepto exacto de uno mismo para actuar de forma efectiva en la vida.



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



**COCIENTE EMOCIONAL TOTAL** - Su nivel total de inteligencia emocional, obtenido de las puntuaciones intrapersonal e interpersonal.





## AUTOCONSCIENCIA INTRAPERSONAL

*La habilidad para reconocer y entender los propios estados de ánimo, emociones e impulsos, así como, el efecto de éstos en los demás.*

### Usted obtuvo un 6.4.

Es moderadamente autoconsciente. Puede saber lo que siente pero no siempre es capaz de explicarlo.

### Lo que puede hacer:

- Practique la autorreflexión reconociendo su estado de ánimo actual.
- Una vez identifique la emoción, descríbala en voz alta o escríbala en un papel.
- Para mejorar su habilidad de autoevaluación, pregunte a un miembro de su familia o asesor de confianza, que describa sus puntos fuertes o débiles. Compárelos con su propia autoevaluación.
- Preste atención a su comportamiento e intente reconocer patrones que repita a lo largo del día.
- Piense en la conexión entre sus emociones y su comportamiento.
- Escriba un diario sobre sus respuestas emocionales ante situaciones importantes.
- Comparta sus descubrimientos internos con un familiar, amigo o asesor de confianza.
- Haga una lista con sus puntos fuertes y sus áreas a mejorar. Repásela diariamente.
- Cree un plan de acción para desarrollar las áreas a mejorar.
- Piense en situaciones concretas en las que lograra progresar en una de sus áreas a desarrollar, especialmente en su puesto de trabajo.
- Identifique tres objetivos específicos que sean medibles para mejorar su CE, haga un seguimiento de ellos tres veces al año.
- Continúe practicando su perspectiva realista.



## AUTOCONTROL INTRAPERSONAL

*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.*

### Usted obtuvo un 8.0.

Tiene un autocontrol moderado. Se le da bien controlar las emociones negativas y permitir que surjan las emociones positivas. Trabaja bien bajo presión.

### Lo que puede hacer:

- Practique su autocontrol intentando escuchar, recapacitar y, por último, responder.
- Cuando se sienta frustrado, identifique qué motivó este sentimiento.
- Cree respuestas efectivas para situaciones estresantes a través de estrategias para cambiar su mal humor.
- Comente con un familiar, amigo o confidente diferentes modos de enfrentarse al cambio y a las situaciones de estrés.
- Céntrese en situaciones que le proporcionen sensación de calma y emociones positivas.
- Elija a un familiar, amigo o asesor de confianza para comentar cómo reaccionar ante el cambio y cómo trabajar su autocontrol.
- Pregúntese: "¿Qué es lo peor que podría ocurrir?" teniendo en cuenta la realidad de la situación.
- Enumere situaciones ante las que es capaz de controlar sus respuestas y emociones.
- Comente con sus compañeros de trabajo diferentes maneras de expresar emociones.
- Hay una gran conexión entre cuerpo y mente. Controle su cuerpo a través de la meditación o el yoga para aprender a controlar sus emociones.
- Practique deporte para mejorar su capacidad de controlar las emociones y relajar cuerpo y mente. El deporte controla sus emociones liberando endorfinas, adrenalina, serotonina y dopamina.



## MOTIVACIÓN INTRAPERSONAL

*El entusiasmo por y para trabajar, que va más allá de motivos monetarios y posición social. Tendencia a perseguir los objetivos con energía y persistencia.*

Usted obtuvo un 6.7.

Tiende a ser bastante pesimista, repite mucho pensamientos tales como "otra vez fracasé".

### Lo que puede hacer:

- Póngase objetivos específicos con fecha concreta para su consecución.
- Justifique porqué estos objetivos son importantes para usted.
- Defina cuáles son sus motivaciones.
- Trabaje con un asesor o compañero de confianza para buscar puntos de acción que le ayuden a conseguir sus objetivos.
- Establezca un tiempo y hora concreta a lo largo del día para trabajar sus objetivos, incluso aunque sólo sean cinco minutos por día.
- Haga una lista con sus objetivos y colóquela donde pueda verla.
- Dedique tiempo a observar la consecución de sus objetivos.
- Celebre con sus familiares y amigos los logros que le acerquen a los objetivos marcados.
- Lea cuentos o citas que le puedan inspirar.
- Cuestione el status quo y proponga sugerencias de mejora.





# EMPATÍA INTERPERSONAL

*La habilidad de comprender el estado emocional de la gente.*

Usted obtuvo un **5.3**.

A veces le resulta difícil entender las reacciones de los demás. La gente con puntuación muy baja tiende a no mostrar sus emociones, y tendrán las mismas reacciones ante una situación impactante que ante una habitual.

## Lo que puede hacer:

- Intente entender a los demás antes de expresar su punto de vista.
- Observe el comportamiento no verbal para valorar las emociones positivas o negativas de los demás.
- Practique la comunicación empática en su trato diario con compañeros de trabajo o familiares.
- Evite malos hábitos interpersonales, tales como interrumpir a los demás.
- Observe el lenguaje corporal para interpretar los mensajes no verbales.
- Tenga en consideración cómo pueden sentirse los demás como consecuencia de sus acciones.
- Empatizar con los demás le puede ayudar a entender sus relaciones con ellos, así que tómese un tiempo para comprender la perspectiva de la otra persona.
- Exprese su agradecimiento a los demás.
- Ofrezca su ayuda a aquellos que piense que la necesitan (tanto a conocidos como a extraños).



# HABILIDADES SOCIALES INTERPERSONALES

*La capacidad para establecer relaciones y crear vínculos.*

Usted obtuvo un **7.3**.

Sus habilidades sociales están bien desarrolladas y se relaciona bien con los demás, aunque a veces puede tener problemas a la hora de convencerles.

**Lo que puede hacer:**

- Sea consciente del mensaje que comunica su lenguaje corporal.
- Pida a aquellos a los que admira que describan su experiencia cuando socializan con usted.
- Recuerde los nombres de la gente. A todos nos cuesta trabajo. Use técnicas de memorización y ¡será conocido como el que se acuerda de los nombres!
- Después de cometer un error, asúmalo rápido y encuentre formas de solucionarlo.
- Describa a un asesor de confianza situaciones que haya vivido, así mejorará su conocimiento acerca de cómo aumentar sus habilidades sociales (por ejemplo, comente los detalles de tipo social y describa qué le hace sentir incómodo).
- Dése cuenta de cuándo las emociones se están apoderando de una situación y encuentre formas para no implicarse en ella.
- Muestre curiosidad por el bienestar de los demás.
- Permita que los demás tomen el liderazgo y así podrá aprender de sus dotes de líder.
- Ayude a los demás a mejorar sus habilidades sociales, ya que éstas no son innatas en todos los individuos
- Conecte con la gente que acaba de conocer y encuentre formas de seguir compenetrándose.
- Busque calidad, en lugar de cantidad, a la hora de establecer sus lazos sociales. Mantenga conversaciones más profundas con los demás.
- Únase a un grupo profesional o un equipo deportivo para practicar su creación de vínculos.



# La Rueda del Coeficiente Emocional

