



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Emotional Quotient™ Version

Pilar García

19/9/2017

Desarrollo Directivo y Gestión del Talento

ARGAVAN Consulting

c/ Anglí 29 1º 1ª B - 08017 Barcelona

+34-93 178 4718

www.argavan.com

hello@argavan.com





INTRODUCCIÓN

El informe Emotional Quotient™ (EQ) 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 sus habilidades de inteligencia emocional. Esto les posibilita trabajar bien en un entorno con una gran variedad de personas y adaptarse adecuadamente a las diferentes necesidades del mundo laboral. De hecho, la inteligencia emocional del individuo (EQ) puede predecir más fiablemente el éxito en su desempeño que la propia inteligencia.

La inteligencia emocional es un área que se puede enfocar y desarrollar independientemente de la puntuación actual de cada dimensión. Una guía para ayudarle a evaluar sus niveles emocionales a lo largo del día es verificar su claridad emocional. Piense en el rojo como una falta de claridad emocional, o la incapacidad de utilizar todas las habilidades y recursos debido a su niebla emocional. Cuando identifica que está llevando unas gafas rojas, puede estar experimentando emociones como miedo, tristeza o pérdida. Piense en unas gafas transparentes como su estado ideal de claridad, o que está "en la zona" emocional adecuada. Puede experimentar felicidad, alegría, paz o excitación. La mayoría de las veces está en algún punto intermedio. Es posible que no pueda colocar un descriptor exacto sobre cómo se siente, pero está relativamente despejado y libre de distracciones. Recuerde, cuanto más alta sea la puntuación de su EQ, más fácil le resultará aplicar esta guía.



INTRODUCCIÓN

Este informe evalúa las cinco áreas de la inteligencia emocional:

Inteligencia Emocional Intrapersonal

Hace referencia a lo que sucede en su interior respecto a las vivencias del día a día.

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

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

Motivación es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.

Inteligencia Emocional Interpersonal

Hace referencia a su relación con los demás.

Conciencia Social es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo sus palabras y acciones pueden afectarles.

Regulación Social es su capacidad para influir en la claridad emocional de otras personas, establecer relaciones y crear vínculos.

¿Es el informe 100% fiable?. Si, no y posiblemente. Sólo 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 y amigos para ver si están de acuerdo.



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Basándose en sus respuestas, el informe ha seleccionado enunciados generales para proporcionarle un amplio entendimiento de su nivel de Inteligencia Emocional.

Pilar es consciente de cómo sus emociones impactan en sus objetivos, motivaciones, fortalezas y aspiraciones. Su Autoconciencia le permite identificar la mayoría de las veces, cuándo sus emociones comienzan a alterarse. Cuando las personas le dan Feedback, es consciente de como sus emociones pueden afectar la comprensión de la información. Predice y anticipa sus reacciones emocionales ante los acontecimientos. Cuando se enfrenta a una decisión difícil, su habilidad de Autorregulación le permitirá seguir adelante. La puntuación que ha obtenido en Autoconciencia puede ser visto como una habilidad de reflejar confianza en la mayoría de las situaciones.

Pilar es capaz de superar el mal humor. Ella generalmente es capaz de gestionar sus emociones cuando lidia con conflictos. Ella generalmente no permite que una crítica o feedback negativo afecte sus relaciones de trabajo. Las otras personas tienden a verle como una persona con un temperamento estable. Pilar es bueno para sopesar lo práctico frente a lo emocional de una situación, y es capaz de tomar decisiones al controlar sus emociones. Cuando surge un conflicto, es capaz de controlar sus emociones y resolverlo de forma efectiva en la mayoría de los casos.

Pilar generalmente luchará por el éxito, y rara vez se conformará con lo suficiente. Tiende a ver los retos más como oportunidades que como obstáculos. Su nivel de Motivación evitará que la postergación se convierta en un problema, incluso cuando no esté interesado en el proyecto. Ella busca maneras de desarrollar sus habilidades o mejorar su carrera cuando ve que es necesario. Pilar tiende a cumplir sus objetivos y las expectativas que otros establecen para ella. Tiende a buscar nuevos retos.



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Pilar generalmente es visto por los demás como una persona reflexiva y comprensiva. Su habilidad de ver las cosas desde el punto de vista de otros, puede ayudarle en situaciones de colaboración. Reconoce si podría haber ofendido a alguien e intentará evitar que vuelva a ocurrir en el futuro. Su capacidad de medir la respuesta emocional de los demás mejora su capacidad para trabajar con personas. Generalmente empatiza con otras personas aún y cuando no haya estado allí. Cuando utiliza su escucha activa, es capaz de predecir el estado emocional de una persona.

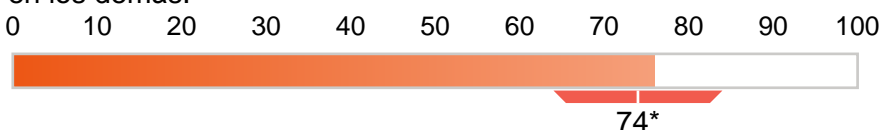
Pilar desarrolla relaciones con las personas rápida y fácilmente. Su habilidad para generar redes de contacto representa una ventaja para su carrera. Ocasionalmente, puede enfocarse demasiado en tratar de resolver el tono emocional de la situación. Por lo general, prefiere tener conversaciones profundas y de contenido antes que una superficial. Su singular habilidad para identificar las diferencias entre las personas y la mejor manera para interactuar con ellas, incrementa su efectividad. La comodidad que siente al conocer nuevas personas representa una clara ventaja.



RESULTADOS DEL INFORME DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ)

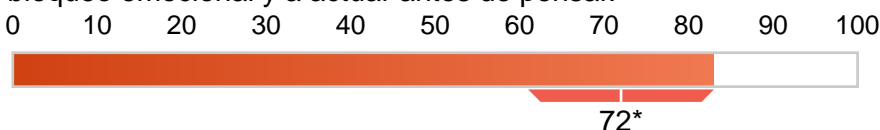
El informe Emotional Quotient™ evalúa su habilidad de sentir, comprender y aplicar de forma efectiva el poder de las emociones, con el fin de alcanzar altos niveles de cooperación y productividad. La puntuación total de la evaluación indica su nivel de inteligencia emocional. A mayor puntuación obtenida, mayor nivel de inteligencia emocional. Si su objetivo es aumentar tu EQ, deberá centrarse en desarrollar los aspectos en los que ha obtenido la puntuación más baja.

1. AUTOCONCIENCIA - Habilidad para reconocer y entender sus estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto de éstos en los demás.



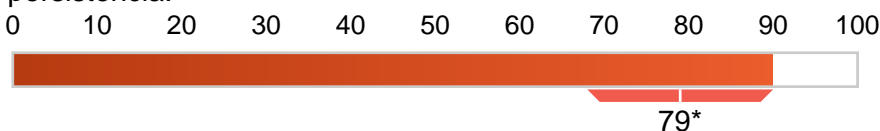
76

2. AUTORREGULACIÓN - Es 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.



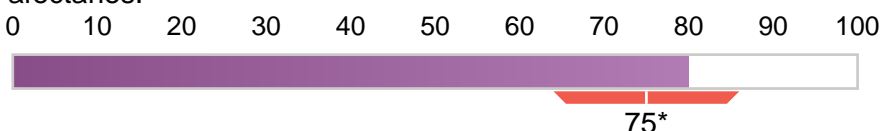
83

3. MOTIVACIÓN - Es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.



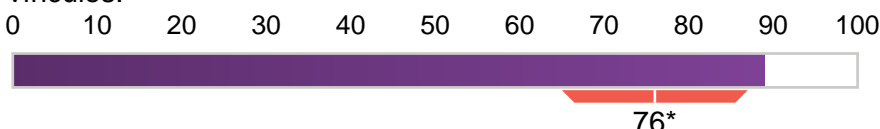
90

4. CONCIENCIA SOCIAL - Es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo tus palabras y acciones pueden afectarles.



80

5. REGULACIÓN SOCIAL - Es la capacidad para influir en el estado emocional de otras personas gestionando las relaciones y creando vínculos.



89

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

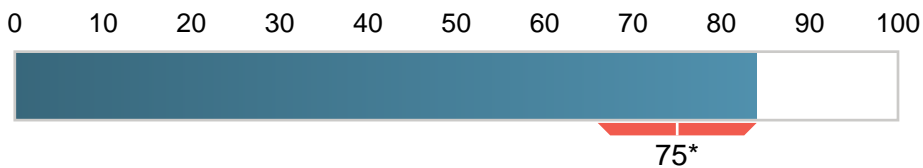
T: 20:50



RESULTADOS DE TU COCIENTE EMOCIONAL

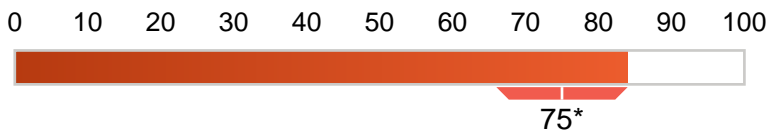
La suma de las sub-escalas Autorregulación, Autoconciencia y Motivación representan su Cociente Emocional Intrapersonal. La suma de las sub-escalas Conciencia Social y Regulación Social representan su Cociente Emocional Interpersonal. Su nivel total de Cociente Emocional es calculado con el promedio las cinco dimensiones de EQ.

COCIENTE EMOCIONAL TOTAL - Tu nivel total de Inteligencia Emocional, promediando tus puntuaciones Intrapersonal e Interpersonal.



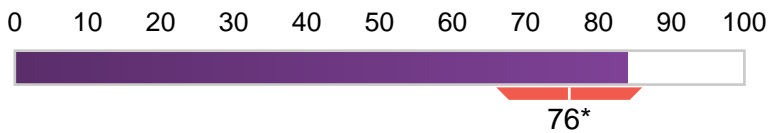
84

INTRAPERSONAL - La habilidad de comprenderte y tener un concepto exacto de si misma para actuar de forma efectiva en la vida.



84

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



84



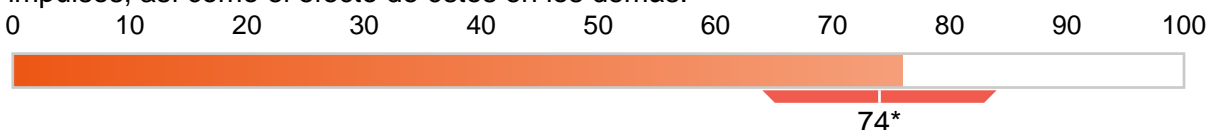
Autoconciencia

Basada en su puntuación actual, ha desarrollado el nivel de Conciencia Emocional y por lo general es capaz de evaluar sus propias emociones y el impacto que tiene en sus decisiones.

Lo que puede hacer:

- Para mejorar el proceso de toma de decisiones, registrar sus tendencias de comportamiento en un diario o agenda y conversarlas con un profesional experimentado, familiar o amigo. Revisar su claridad emocional varias veces al día. ¿Cuál es su estado emocional actual?
- Seguir analizándose e identificar qué más le convendría desarrollar.
- Evaluar si su auto percepción es realista en comparación a la opinión de las demás personas.
- Pensar en situaciones en las que podría hacer uso de cada una de sus fortalezas minimizando sus debilidades, especialmente en su lugar de trabajo.
- Prestar atención y fijarse si reconoce patrones de comportamiento que se produzcan en el trabajo y/o en el hogar.
- Crear un plan de acción para desarrollar las áreas que desea mejorar, tanto en el hogar como en el trabajo y revisarlo regularmente.
- Documentar sus pensamientos y sentimientos y compartirlos con un familiar, amigo o compañero de trabajo de confianza para aumentar su Autoconciencia.
- Identificar las áreas en las que haya progresado y en cuáles le gustaría continuar desarrollándose, especialmente en el trabajo.
- Reflexionar sobre la relación entre sus emociones y su comportamiento. Identificar los detonadores de las potenciales reacciones negativas.
- Establecer metas puntuales y específicas para continuar con el desarrollo de su Autoconciencia y revisarlas como parte de su plan de mejora personal.
- Cuando esté involucrado en situaciones que le puedan generar emociones negativas, aprovechar sus recursos emocionales para mantener un estado emocional positivo.

Autoconciencia - Habilidad para reconocer y entender sus estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto de éstos en los demás.





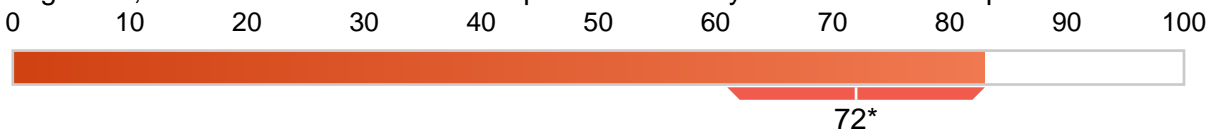
Autorregulación

De acuerdo a su puntuación, ha desarrollado un buen nivel de Autorregulación. Regula las emociones negativas y le permite experimentar emociones positivas. Por lo general, trabaja bien bajo presión.

Lo que puede hacer:

- Cuando experimente emociones negativas, recordar: abstraerse y analizar la situación para definir los detonantes de sus reacciones y su comportamiento.
- No perder las oportunidades de practicar la Autorregulación con personas cercanas. Preguntarles de qué manera le puede ayudar a identificar como podría mejorar.
- Recordar que debe continuar trabajando su Autorregulación, primero escuchando, haciendo una pausa y luego respondiendo, especialmente cuando sienta emociones fuertes o intensas.
- Conversar con su familia, amigos o profesional experimentado, sobre las diferentes formas de enfrentar o gestionar el cambio y el estrés.
- Enfocarse en lo que le genere paz y emociones positivas para cambiar el tono de las gafas rojas por las que está viendo la situación, a unas transparentes o un punto intermedio.
- Llevar un registro de sus habilidades de Autorregulación y reflexionar sobre ellas con regularidad.
- Hacer ejercicio con regularidad para incrementar su habilidad con la finalidad de gestionar las emociones y para relajarse en cuerpo y mente.
- En momentos emocionalmente difíciles recordar preguntarse: "¿Qué es lo peor que podría pasar?", de manera que evalúe la realidad de la situación.
- Apartar un tiempo para relajarse y para demostrar sus emociones.
- Existe una gran conexión mente-cuerpo. Mejorar esta conexión a través de la meditación, reflexión o yoga, le permitirá aprender a autorregular sus emociones.
- Teniendo en cuenta tu estilo de comportamiento, pensar en diferentes maneras de expresar sus emociones de manera más auténtica.

Autorregulación - Es 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.



83



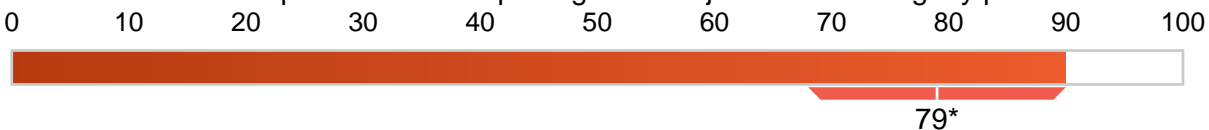
Motivación

De acuerdo a su puntuación, su nivel de Motivación le permitirá manejar sus metas adecuadamente y tenderá a buscar nuevos retos.

Lo que puede hacer:

- Establecer metas con fechas objetivo de cumplimiento y revisarlas regularmente para asegurarse que sigue el plan para lograrlas.
- Colocar su lista de metas y aspiraciones en algún lugar en el que las pueda ver diariamente.
- Programarse diariamente para reflexionar sobre los progresos que está haciendo para lograr sus metas.
- Identificar a alguien que conozca que sea un modelo de motivación interna y desarrollar esos rasgos en ella.
- Celebrar cuando alcance una de sus metas y llevar un registro de sus logros.
- Hacer un DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) de sus objetivos de largo plazo para asegurar que alcanzará el éxito.
- Retar el estatus quo y hacer sugerencias para mejorar.
- Definir qué cualidades le impiden alcanzar sus metas y pensar cómo superarlas.
- Compartir sus metas con un profesional experimentado, familiar o amigo y pedirle que le ayude a responsabilizarse de alcanzarlas.
- Invertir tiempo visualizando el cumplimiento de sus metas.
- Establecer objetivos específicos para alcanzar todas sus metas.

Motivación - Es la pasión por trabajar por razones que van más allá de motivos externos como el conocimiento, el dinero, metodologías, la posición social, los otros, el poder o el entorno. Está basada en el impulso interno de perseguir los objetivos con energía y persistencia.





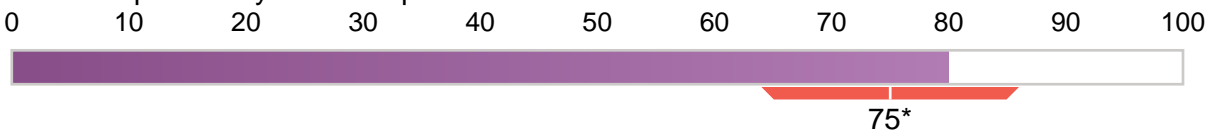
Conciencia Social

Basado en su puntuación, su nivel de Conciencia Social le permite comunicarse con las personas en función a sus señales emocionales y entenderlas en casi todas las circunstancias.

Lo que puede hacer:

- Intentar entender el estado emocional de su interlocutor antes de comunicar su punto de vista. Si observa que está alterado, tal vez no obtenga el resultado esperado.
- Observar la interacción entre las personas y cómo sus estados emocionales puede cambiar. Posteriormente conversar con un profesional experimentado, familiar o amigo que haya participado de la observación, para compartir si coinciden en la apreciación.
- Evaluar de qué manera puede utilizar su Conciencia Social para ayudar a los demás a mejorar su estado emocional.
- Trabajar con un profesional experimentado para mejorar su capacidad para entender las reacciones emocionales de las personas en su trabajo.
- Evaluar diversas formas para enseñar a las personas a no prejuizar, especialmente cuando estén involucradas en situaciones conflictivas.
- Hacer una lista de sus hábitos interpersonales y trabajar para seguir desarrollando formas positivas de comunicarse.
- Pedir aclaración sobre las reacciones emocionales de su interlocutor, especialmente si duda de su apreciación.
- Ofrecer ayuda a sus amigos, familia e incluso a extraños que no comprenden que la manera en que se están comunicando está afectando sobre lo que ellos están tratando de conseguir.
- Tratar de encontrar el balance entre su bienestar emocional y las demostraciones de Conciencia Social hacia otras personas.

Conciencia Social - Es la habilidad de comprender el estado emocional de las personas y cómo tus palabras y acciones pueden afectarles.



80



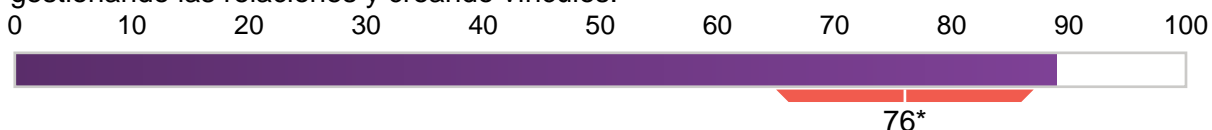
Regulación Social

De acuerdo a su puntuación, es hábil para encontrar intereses comunes y establecer buenas relaciones con los demás. Es persuasivo, eficaz para liderar el cambio y hábil para integrar y/o liderar equipos.

Lo que puede hacer:

- Pedir información sobre su estilo interpersonal a aquéllos a quienes admira.
- Buscar experiencias que le permitan aprender empíricamente a mejorar su Regulación Social en cualquier situación con carga emocional.
- Apelar a la individualidad de cada persona, construir relaciones sobre la base de intereses comunes y mostrar interés real por el bienestar de los demás.
- Permitir que otros asuman el liderazgo de tal manera que pueda generar influencia positiva desde su rol de apoyo.
- Generar otras formas de ejercer influencia en su trabajo ayudando a las personas a desarrollar su Regulación Social para mejorar la comunicación.
- Aconsejar y dar retroalimentación a los colaboradores sobre técnicas efectivas para desarrollar su Regulación Social.
- Extrapolar el conocimiento y liderazgo de su mentor para que continúe mejorando su habilidad de cambiar la carga emocional de cada situación.
- Hacer un esfuerzo para mantener el contacto con personas que haya conocido recientemente.
- Buscar calidad antes que cantidad para vincularse socialmente. Tener conversaciones más profundas con las personas.
- Conversar sobre maneras de reconocer y ajustar el estado emocional de reuniones o conversaciones.
- Formar parte de alguna asociación o grupos de interés para continuar construyendo su habilidad de mejorar las situaciones en su trabajo.
- Recordar los nombres de las personas y hechos específicos de cada quien, referirse a ellos durante la conversación. Esta es una buena manera de mantener la conversación en la dirección que usted desea.

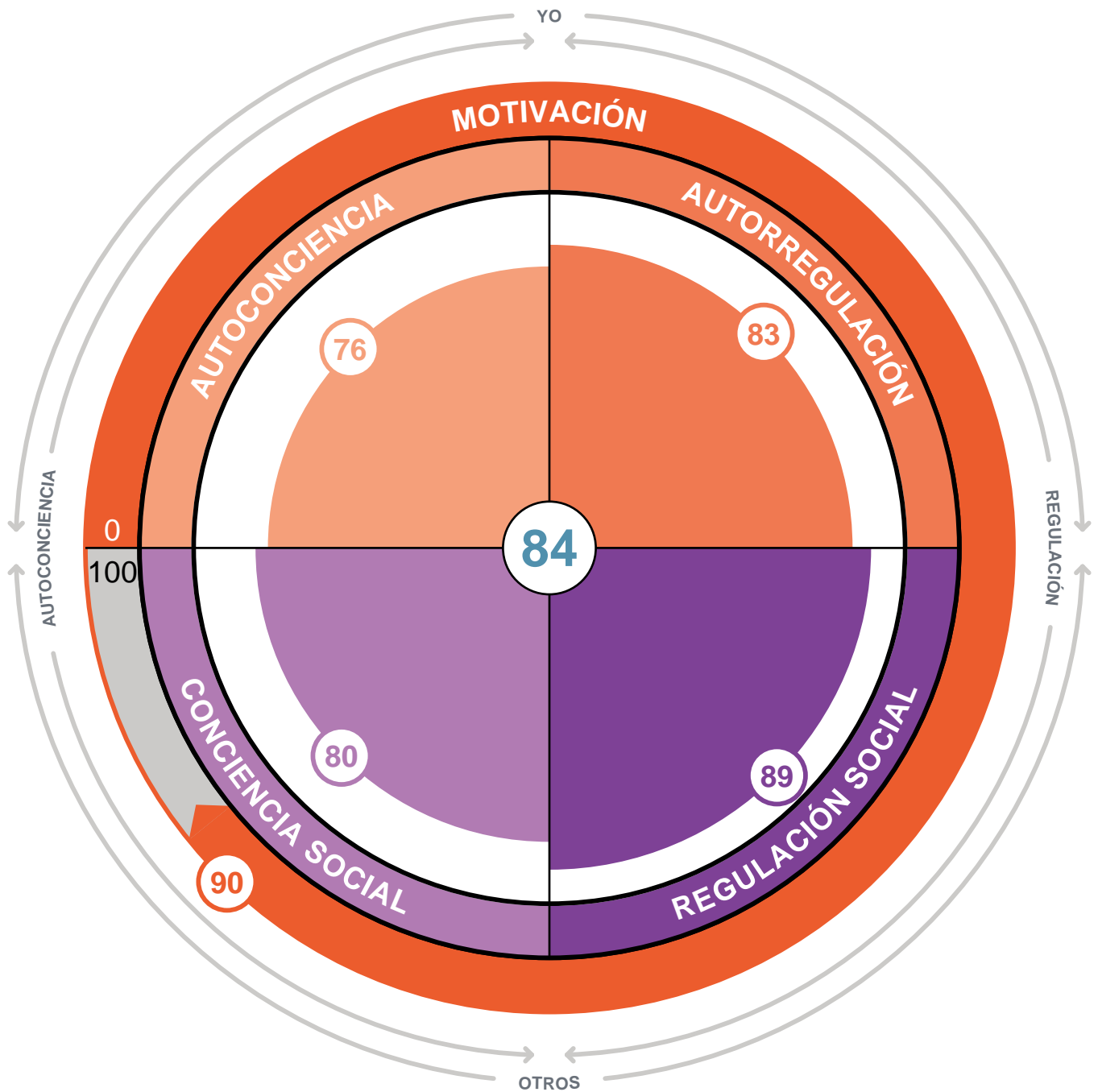
Regulación Social - Es la capacidad para influir en el estado emocional de otras personas gestionando las relaciones y creando vínculos.





RUEDA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La rueda de Inteligencia Emocional (EQ), es una gráfica de su puntuación en el informe. El círculo, dividido en cuadrantes, está rodeado por la Motivación y dividido por el Yo y los Otros. Su puntuación de Motivación comienza en Autoconciencia, y se mueve alrededor de la rueda en el sentido de las agujas del reloj. Esta posición inicial se debe a que todas las dimensiones de EQ están influenciadas ante todo, por tu nivel de Autoconciencia. La intensidad del color ilustra la fuerza de tu puntuación general, que también aparece en el círculo central.



T: 20:50