

Chris Sample

Desarrollo personal práctico e
inspiracional



RESPECTFUL
MODEST
CALM SELF-CONTROL
FIERY
SELF-CONTROL
FOCUSES FEELINGS
COOL-HEADED
CONFIDENT
AGILITY
EMOTION
CERNED
SELF-AWARE
PRIVATE
VIGILANT

GROUNDING
TAINS EMOTIONS
STIMULATION SEEKING
AGILITY
EXPRESSES EM
UNASSUMING
ROUTINED
FOLLOWS
INNER
SCEPTICAL
RESILIENT
IMPASSION
OUTER CONFIDENCE

Página de contenido

Introducción a Lumina Emotion	04
Comprensión y Desarrollo Personal: Las 4 Agilidades	06
Nube de tus Cualidades Emocionales	08
Tus mayores Fortalezas	09
Áreas de Desarrollo Posible	10
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales	11
Tus Cualidades Emocionales: Descripción General	13
Tus Cualidades Emocionales: Persona Subyacente	14
Tus Cualidades Emocionales: Persona Cotidiana	15
Tus Cualidades Emocionales: Persona Sobre Extendida	16
Tus Cualidades Emocionales: Las Tres Personas	17
Nube de Tus Cualidades Emocionales por Persona	18
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Subyacente	21
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Cotidiana	23
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Sobre extendida	25
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Las Tres Personas	27
Tus Fortalezas y Posibles Debilidades	28
Tu Ser Subyacente	30
Tu Ser de Cotidiano	31
Tu Persona Sobre extendida	32
Tu Flexibilidad Emocional	33
Personas y Relaciones	34
Toma de Decisiones	36
Las 4 Agilidades: Resumen	37
Ser auto consciente	38
Ser consciente de los demás	39
Manejo de las emociones	40
Tomar acciones significativas	41
Resultados de su Inteligencia Emocional General	42
Tus mayores Fortalezas - Agilidades Emocionales	43

Página de contenido

Posibles Áreas de Desarrollo - Agilidades Emocionales	44
Definiciones de Disparadores Emocionales	45
Definiciones de Reactores Emocionales	46
Guía Interpretativa	47
Interpretation Guide 2	48
Tu Estilo de Respuesta del Cuestionario	49
Divergencia de Persona - Subyacente y Cotidiana	50
Divergencia de Persona - Subyacente y Cotidiana con Sobrextendida	51
Tu retroalimentación personal	52

Introducción a Lumina Emotion

Bienvenido a tu retrato de Lumina Emotion

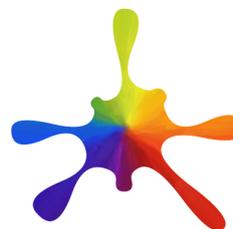
Tu Retrato Lumina Emotion es una evaluación personalizada de tus emociones y comportamientos que tiene el propósito de ayudarte a incrementar tu autoconocimiento y mejorar tus relaciones personales y profesionales. El Retrato Lumina Emotion descubre la relación entre tus sentimientos internos, emociones y comportamientos. Examina patrones únicos de comportamiento, incluyendo cómo quizás debes aumentar o disminuir ciertos comportamientos para cubrir las necesidades de tu ambiente. También se enfoca en cómo puedes exagerar tus fortalezas y resalta los posibles obstáculos para la efectividad interpersonal. El retrato mide 16 Cualidades Emocionales que se dividen en 8 Disparadores Emocionales y 8 Reactores Emocionales, así como la efectividad general en 4 Prácticas.

El retrato se enfoca en las siguientes áreas

Tus Disparadores Emocionales

Los Disparadores Emocionales son un conjunto de preferencias clave, actitudes y comportamientos que enlazan con 4 de los 5 dominios centrales de la personalidad y reflejan un enfoque en:

- Actitud hacia los demás
- Estructura y metas
- Curiosidad y cambio
- Dirección de energía y expresión emocional



Tus Reactores Emocionales

Los Reactores Emocionales son un conjunto de preferencias clave, actitudes y comportamientos que se enlazan con el 5to núcleo de la personalidad relacionada con la estabilidad emocional y que refleja un enfoque en:

- Perspectiva de vida
- Autoestima
- Intensidad emocional
- Relación con el estrés



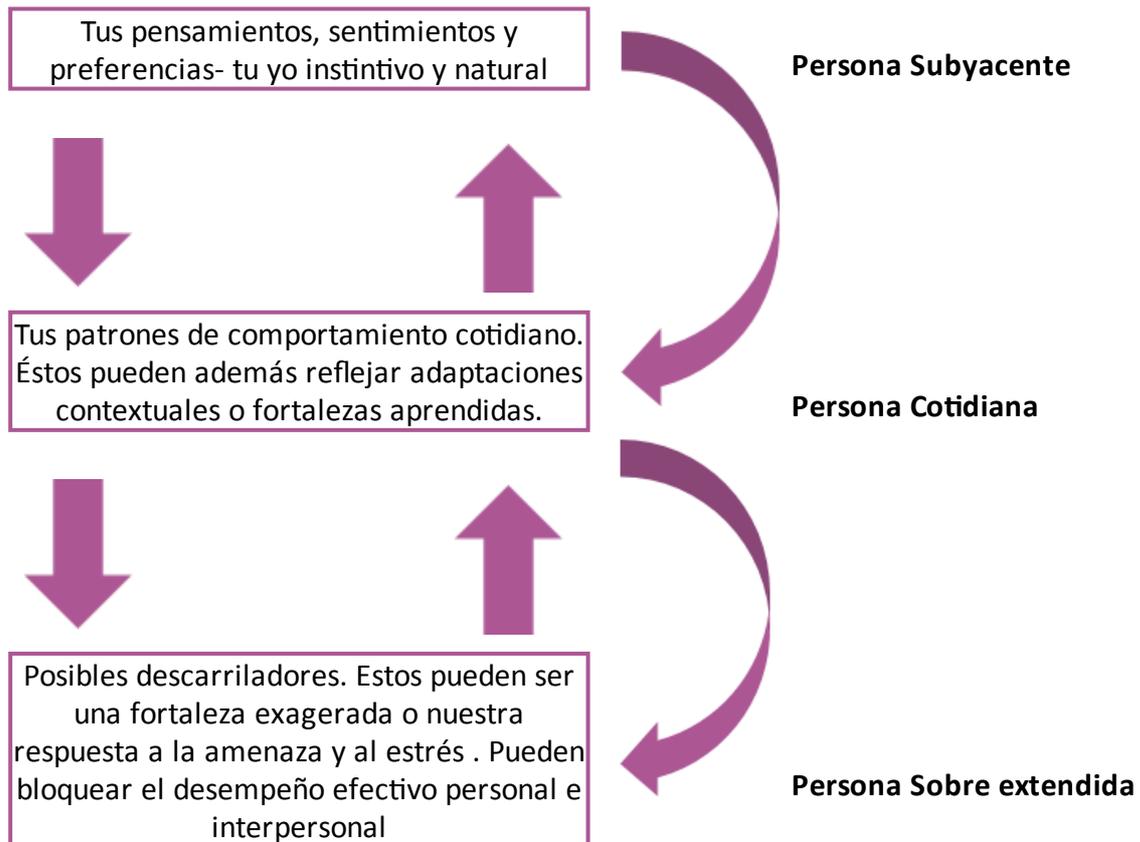
Las 4 Agilidades

Los 4 Agilidades te proporcionan una imagen instantánea de tu eficacia general en ser auto-consciente, ser consciente de los demás, el manejo de las emociones y el tomar una acción significativa. Es importante destacar que te ayudan a dirigir tu atención sobre las posibles áreas de desarrollo y para entender la relación entre tus 16 Cualidades emocionales y las 4 Agilidades .

Introducción a Lumina Emotion

Lumina Emotion tiene una visión de "la persona en su totalidad", reuniendo tres puntos de vista diferentes o "lentes" cuando comprendemos quienes somos. La personalidad es inherentemente compleja y dinámica y estas tres perspectivas ayudan a descubrir cómo nuestros sentimientos internos, los comportamientos de todos los días y las respuestas al estrés se relacionan entre sí. Nos referimos a estas perspectivas como las Tres Personas.

Las tres personas son:



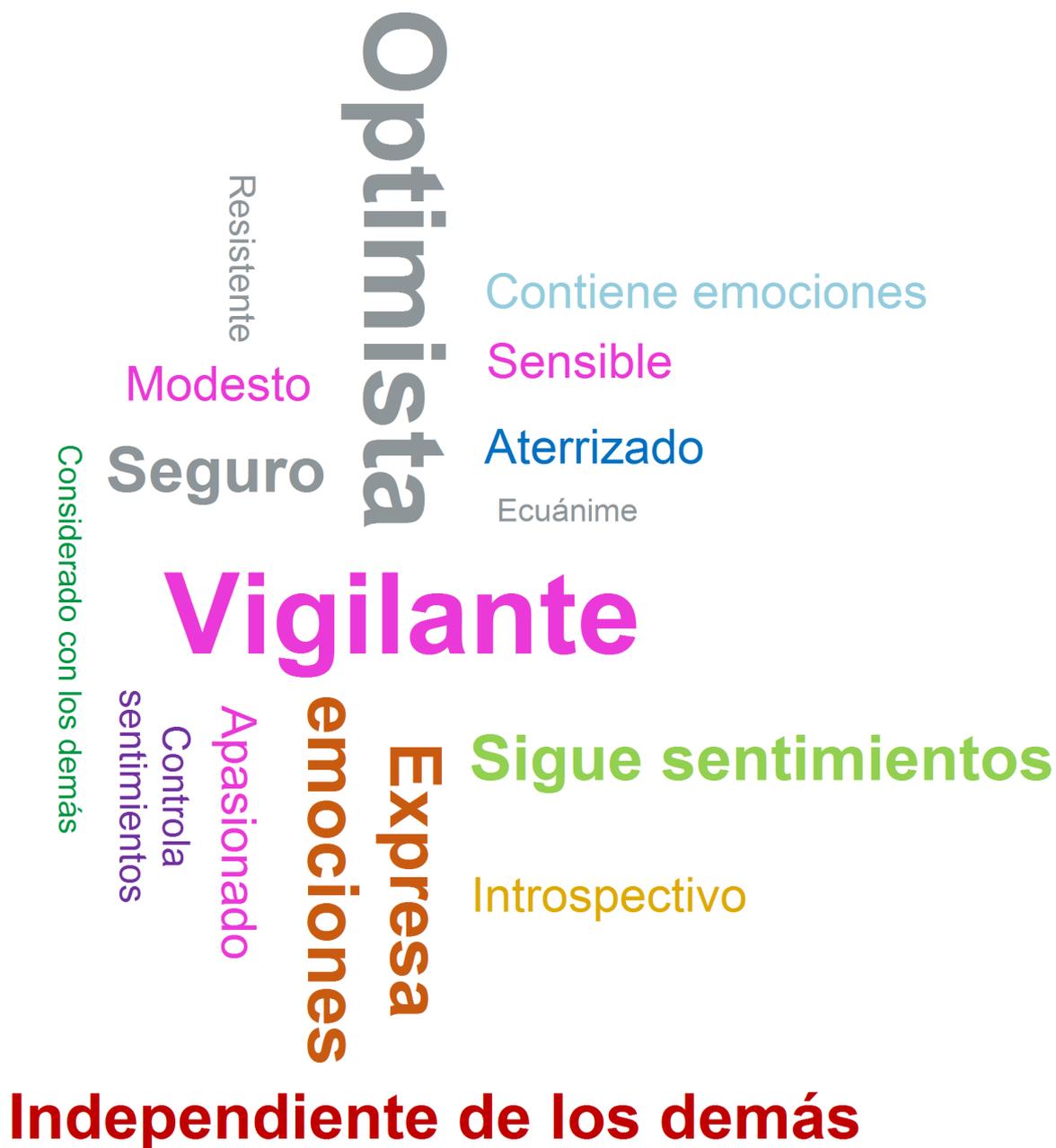
Comprensión y Desarrollo Personal: Las 4 Agilidades



Comprensión y Desarrollo Personal: Las 4 Agilidades



Nube de tus Cualidades Emocionales



Tus mayores Fortalezas

Las primeras 5 - Resumen

Basadas en los resultados más altos de las 16 Cualidades Emocionales (persona Subyacente y persona Cotidiana combinadas)

Independiente de los demás	97%
Apasionado	90%
Vigilante	82%
Sensible	80%
Aterrizado	76%

Fortalezas clave más altas

Basado en el número de aspectos señalados como fortalezas en los aspectos de Subyacente y Cotidiano para las 16 Cualidades Emocionales

Aterrizado	2 ★
Considerado con los demás	2 ★
Sensible	1 ★
Resistente	1 ★
Contiene emociones	1 ★

Las primeras 5 - Nivel de Persona

Autónomo	98%
Impulsado por el estrés	90%
Ánimo intenso	90%
Toma decisiones instintivamente	89%
Aprehensivo	81%

Áreas de Desarrollo Posible

Cualidades Emocionales con resultados más bajos

Basadas en los resultados más bajos de las 16 Cualidades Emocionales (persona Subyacente y persona Cotidiana combinadas)

Considerado con los demás	3%
Introspectivo	7%
Controla sentimientos	19%
Ecuánime	23%
Optimista	36%

Áreas de Desarrollo más identificadas

Basado en el número de aspectos señalados como Áreas a Desarrollar en las 16 Cualidades Emocionales

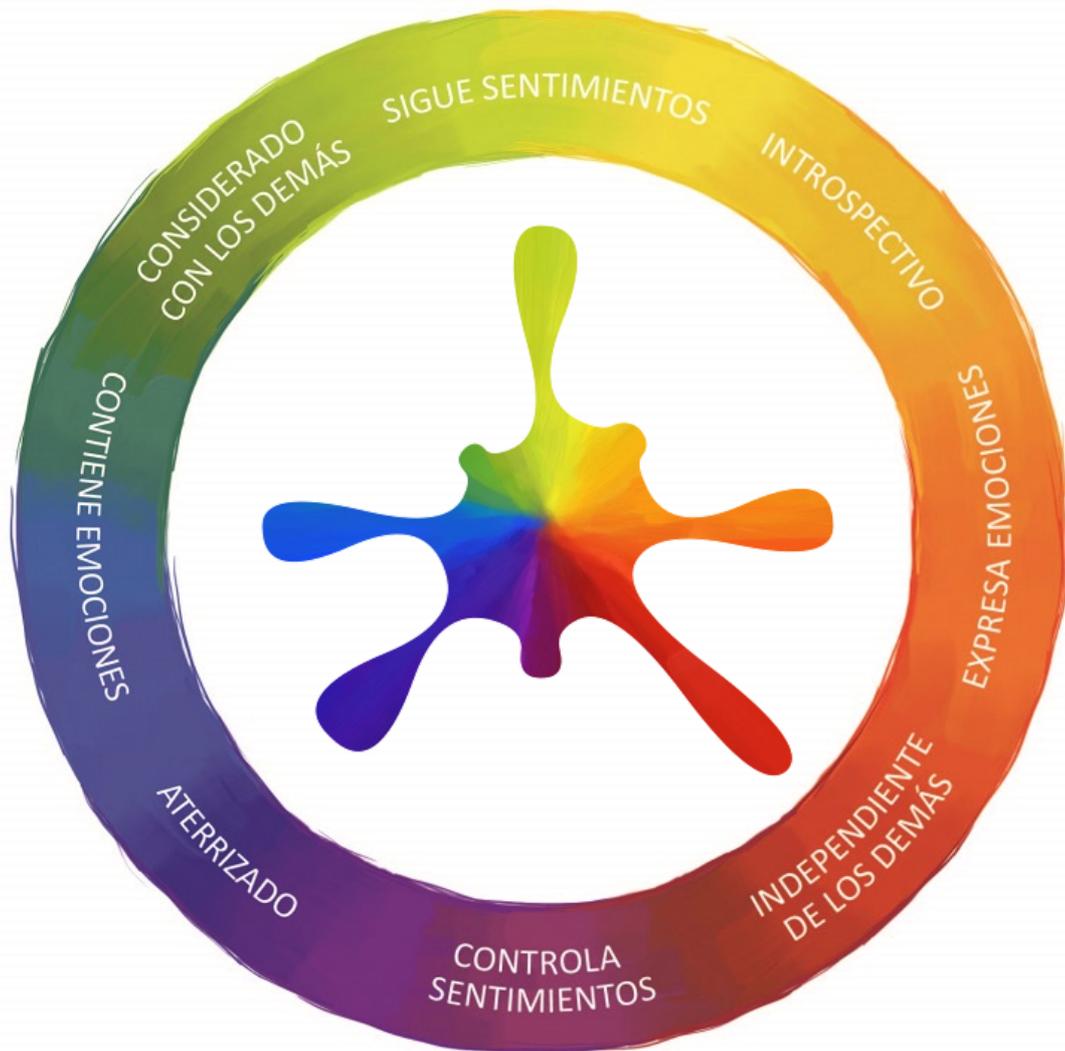
Controla sentimientos	1 
-----------------------	---

Las 5 Sobre extensiones más señaladas

Pesimista	98%
Demasiado optimista	97%
Irritable	95%
Inhibido	89%
Toma decisiones impulsivamente	88%

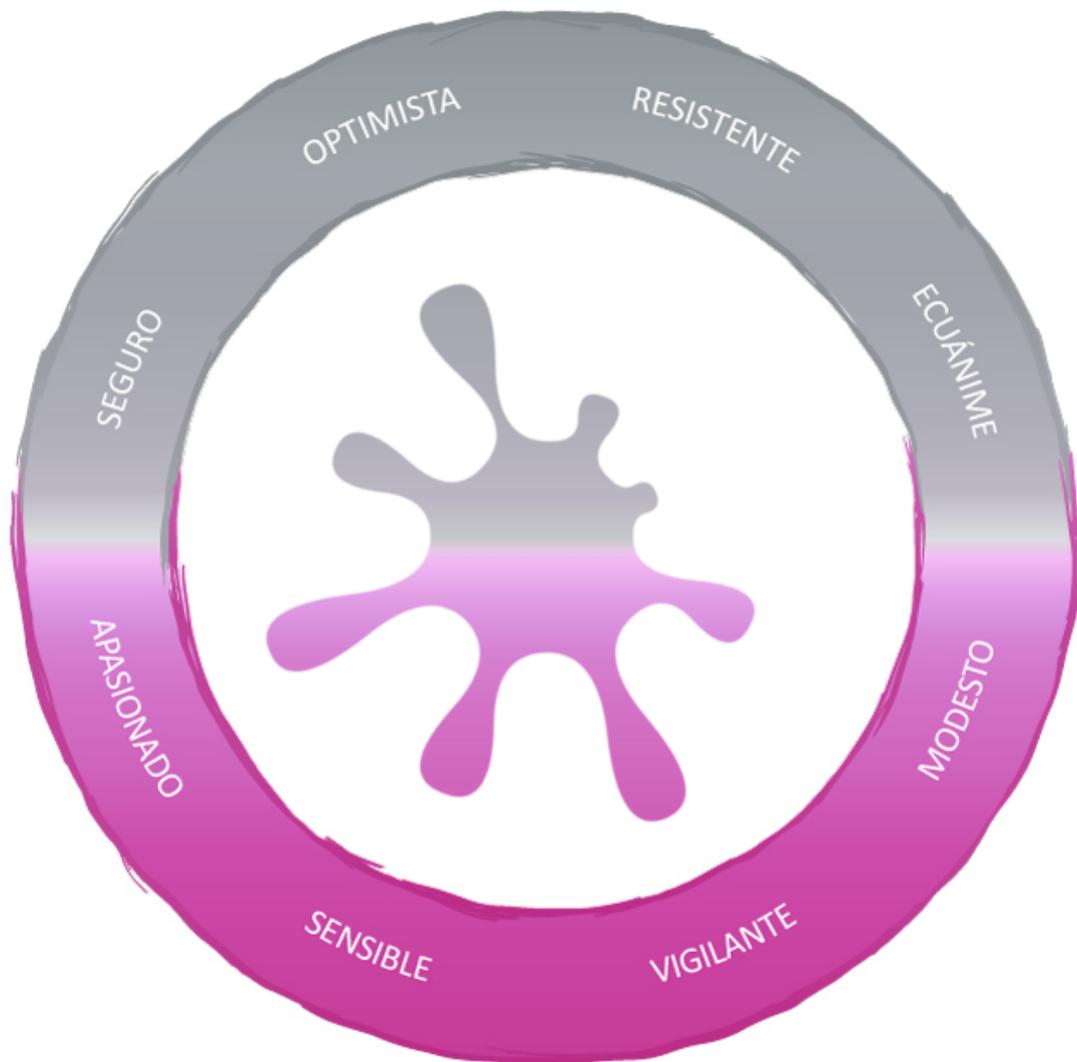
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales

Tus Disparadores Emocionales



Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales

Tus Reactores Emocionales



Tus Cualidades Emocionales: Descripción General

Considerado con los demás

2★ No enjuicia
Comprensión de los demás
Complaciente

2%



Independiente de los demás

93%

Escéptico de los demás
Autónomo
Crítico 1★

Sigue sentimientos

Instintivo
Toma decisiones
instintivamente
Toma decisiones
impulsivamente

76%



Controla sentimientos

19%

Auto controlado
Orientado a logros
Niega auto gratificación 1

Introspectivo

Auto analítico
Auto desarrollo
Se sobrealiza

13%



Aterrizado

75%

Rutinario
Realista 2★
Cerrado

Expresa emociones

Busca estímulos
Entusiasta
Irritable

72%



Contiene emociones

67%

Busca la calma
Reservado 1★
Inhibido 1★

Optimista

Positivo
Animado
Demasiado optimista

78%



Vigilante

93%

Aprehensivo
Preocupado
Pesimista

Seguro

Confianza interna
Confianza externa
Exceso de confianza

60%



Modesto

56%

Auto crítico
Sin pretensiones
Falto de confianza 1★

Ecuánime

Sereno
Frío
Estoico

11%



Apasionado

91%

Ánimo intenso
Exaltado
Volátil

Resistente

1★ Tolerante al estrés
En compostura bajo presión
1★ Ignora el estrés

26%



Sensible

81%

Sensible al estrés 1★
Impulsado por el estrés
Abrumado 1★

Tus Cualidades Emocionales: Persona Subyacente

Considerado con los demás

2★
No enjuicia

1%

Encuentras lo positivo en los demás con facilidad

Independiente de los demás



81%

Escéptico de los demás

Naturalmente cauteloso con las intenciones de los demás

Sigue sentimientos

Instintivo

17%

Sigue su instinto e intuiciones.



Controla sentimientos

16%

Auto controlado

Naturalmente disciplinado y controla sus impulsos

Introspectivo

Auto analítico

12%

Reflexivo y le gusta el auto análisis



Aterrizado

72%

Rutinario

Prefiere quedarse con lo familiar

Expresa emociones

Busca estímulos

42%

Activo y disfruta la agitación y la estimulación



Contiene emociones

48%

Busca la calma

Bajo perfil y estimulado por su mundo interior

Optimista

Positivo

25%

Puede ver fácilmente el lado positivo de las cosas



81%

Vigilante

Apreensivo

Naturalmente inclinado a preocuparse y sentir ansiedad

Seguro

Confianza interna

33%

Posee confianza en si mismo



38%

Modesto

Auto crítico

Duro consigo mismo y autocrítico

Ecuánime

Sereno

70%

Calmado y estable por naturaleza



90%

Apasionado

Ánimo intenso

Siente las cosas intensamente

Resistente

1★
Tolerante al estrés

69%

Se siente capaz de manejar la presión y el estrés



57%

Sensible

1★
Sensible al estrés

Frustrado por interrupciones y contratiempos

Tus Cualidades Emocionales: Persona Cotidiana

Considerado con los demás

Comprensión de los demás

14%

Muestra conciencia emocional por los demás

Independiente de los demás

98%

Autónomo

Independiente y autosuficiente

Sigue sentimientos

Toma decisiones instintivamente

89%

Se estimula con las decisiones del momento

Controla sentimientos

30%

Orientado a logros

Enfocado en el éxito y en el logro personal

Introspectivo

Auto desarrollo

6%

Se concentra en el desarrollo personal y el aprendizaje

Aterrizado

62%

**2★
Realista**

Realista y con mentalidad práctica

Expresa emociones

Entusiasta

36%

Abierto y expresivo, muestra entusiasmo fácilmente

Contiene emociones

43%

**1★
Reservado**

Controla cuándo y dónde expresar emociones

Optimista

Animado

56%

Transmite una actitud abierta y entusiasta

Vigilante

67%

Preocupado

Considera lo que puede salir mal y minimiza los riesgos

Seguro

Confianza externa

60%

Exteriormente confiado y seguro de sí mismo

Modesto

63%

Sin pretensiones

Modesto y sin pretensiones

Ecuánime

Frío

4%

Amable y sereno

Apasionado

80%

Exaltado

Apasionado y animado

Resistente

En compostura bajo presión

29%

Parece calmado e imperturbable bajo presión

Sensible

90%

Impulsado por el estrés

Actúa con urgencia bajo presión

Tus Cualidades Emocionales: Persona Sobre Extendida

Considerado con los demás

Complaciente

17%

Sacrifica sus propias necesidades para complacer a otros



Independiente de los demás

68%

Criticón y duro con los demás

1★
Crítico

Sigue sentimientos

Toma decisiones impulsivamente

88%

Toma decisiones impulsiva y precipitadamente



Controla sentimientos

35%

Renuncia al placer para perseguir sus metas

1★
Niega auto gratificación

Introspectivo

Se sobreanaliza

61%

Se examina y sobre analiza a si mismo



Aterrizado

63%

Apegado a hábitos y cerrado a nuevas experiencias

Cerrado

Expresa emociones

Irritable

95%

Dramático y desenfrenado



Contiene emociones

89%

Reservado e inexpresivo

1★
Inhibido

Optimista

Demasiado optimista

97%

Demasiado optimista y carente de realismo



Vigilante

98%

Enfocado en los problemas y evasivo

Pesimista

Seguro

Exceso de confianza

70%

Vanidad inflada



Modesto

61%

Frenado por falta de confianza

1★
Falta de confianza

Ecuánime

Estoico

3%

No reacciona y se abstiene de mostrar frustración



Apasionado

86%

Se le provoca e irrita fácilmente

Volátil

Resistente

1★
Ignora el estrés

3%

Despreocupado y carente de sentido de urgencia



Sensible

77%

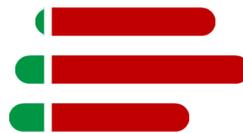
Se fastidia y tensa bajo estrés

1★
Abrumado

Tus Cualidades Emocionales: Las Tres Personas

Considerado con los demás

2★ No enjuicia	1%
Comprensión de los demás	14%
Complaciente	17%



Independiente de los demás

81%	Escéptico de los demás
98%	Autónomo
68%	Crítico 1★

Sigue sentimientos

Instintivo	17%
Toma decisiones instintivamente	89%
Toma decisiones impulsivamente	88%



Controla sentimientos

16%	Auto controlado
30%	Orientado a logros
35%	Niega auto gratificación 1

Introspectivo

Auto analítico	12%
Auto desarrollo	6%
Se sobreanaliza	61%



Aterrizado

72%	Rutinario
62%	Realista 2★
63%	Cerrado

Expresa emociones

Busca estímulos	42%
Entusiasta	36%
Irritable	95%



Contiene emociones

48%	Busca la calma
43%	Reservado 1★
89%	Inhibido 1★

Optimista

Positivo	25%
Animado	56%
Demasiado optimista	97%



Vigilante

81%	Aprehensivo
67%	Preocupado
98%	Pesimista

Seguro

Confianza interna	33%
Confianza externa	60%
Exceso de confianza	70%



Modesto

38%	Auto crítico
63%	Sin pretensiones
61%	Falto de confianza 1★

Ecuánime

Sereno	70%
Frío	4%
Estoico	3%



Apasionado

90%	Ánimo intenso
80%	Exaltado
86%	Volátil

Resistente

1★ Tolerante al estrés	69%
En compostura bajo presión	29%
1★ Ignora el estrés	3%



Sensible

57%	Sensible al estrés 1★
90%	Impulsado por el estrés
77%	Abrumado 1★

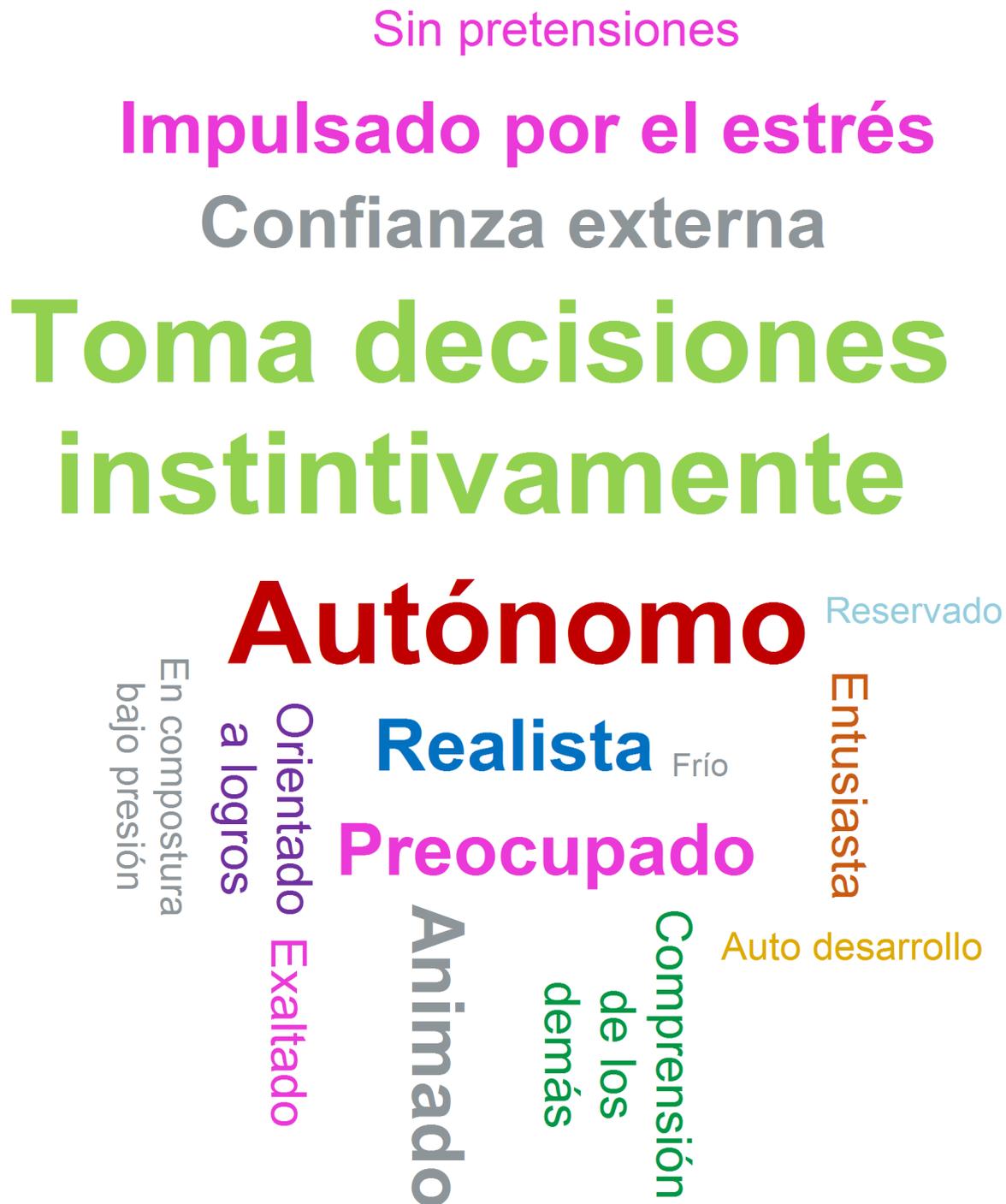
Nube de Tus Cualidades Emocionales por Persona

Persona Subyacente



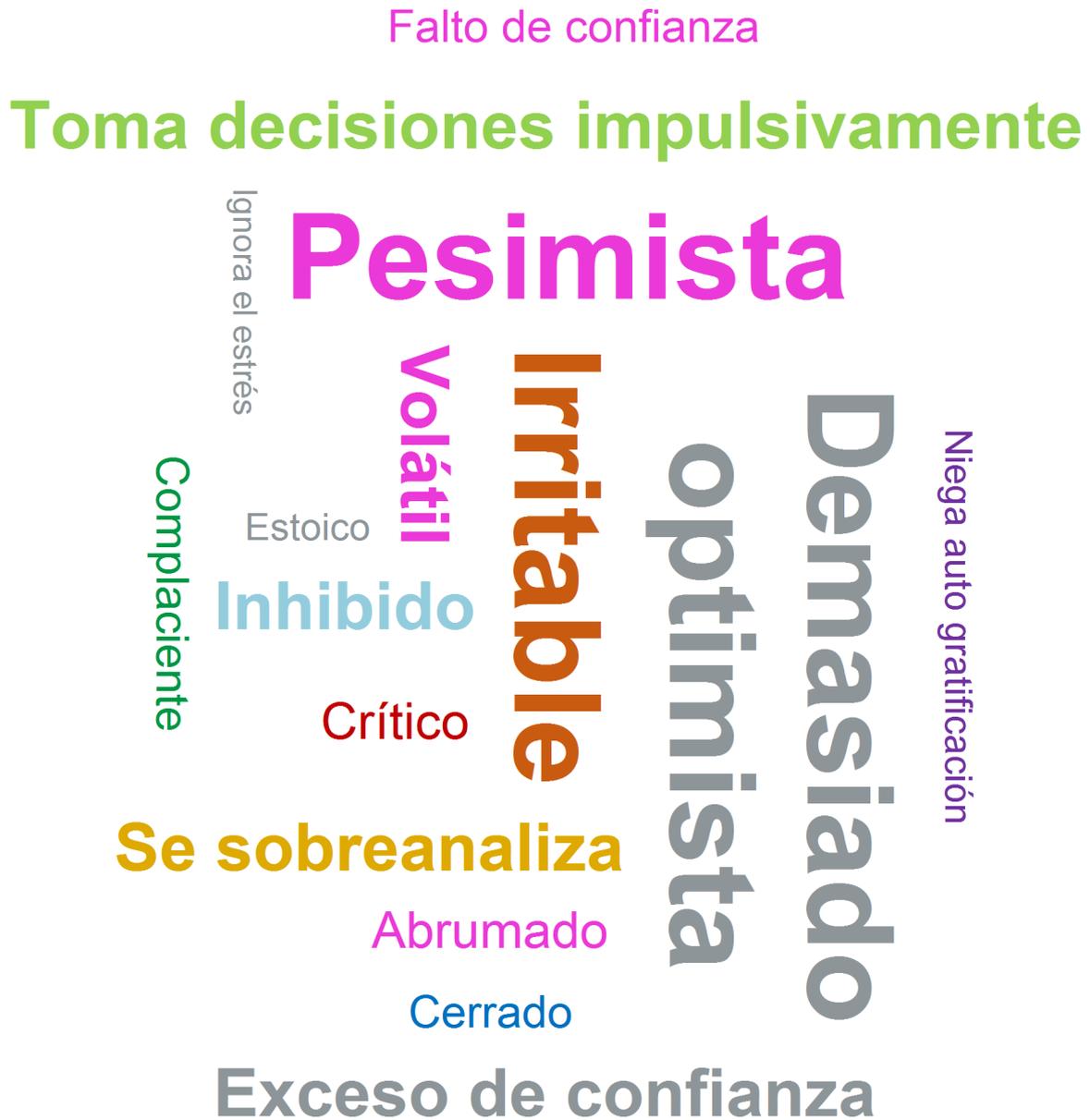
Nube de Tus Cualidades Emocionales por Persona

Persona Cotidiana



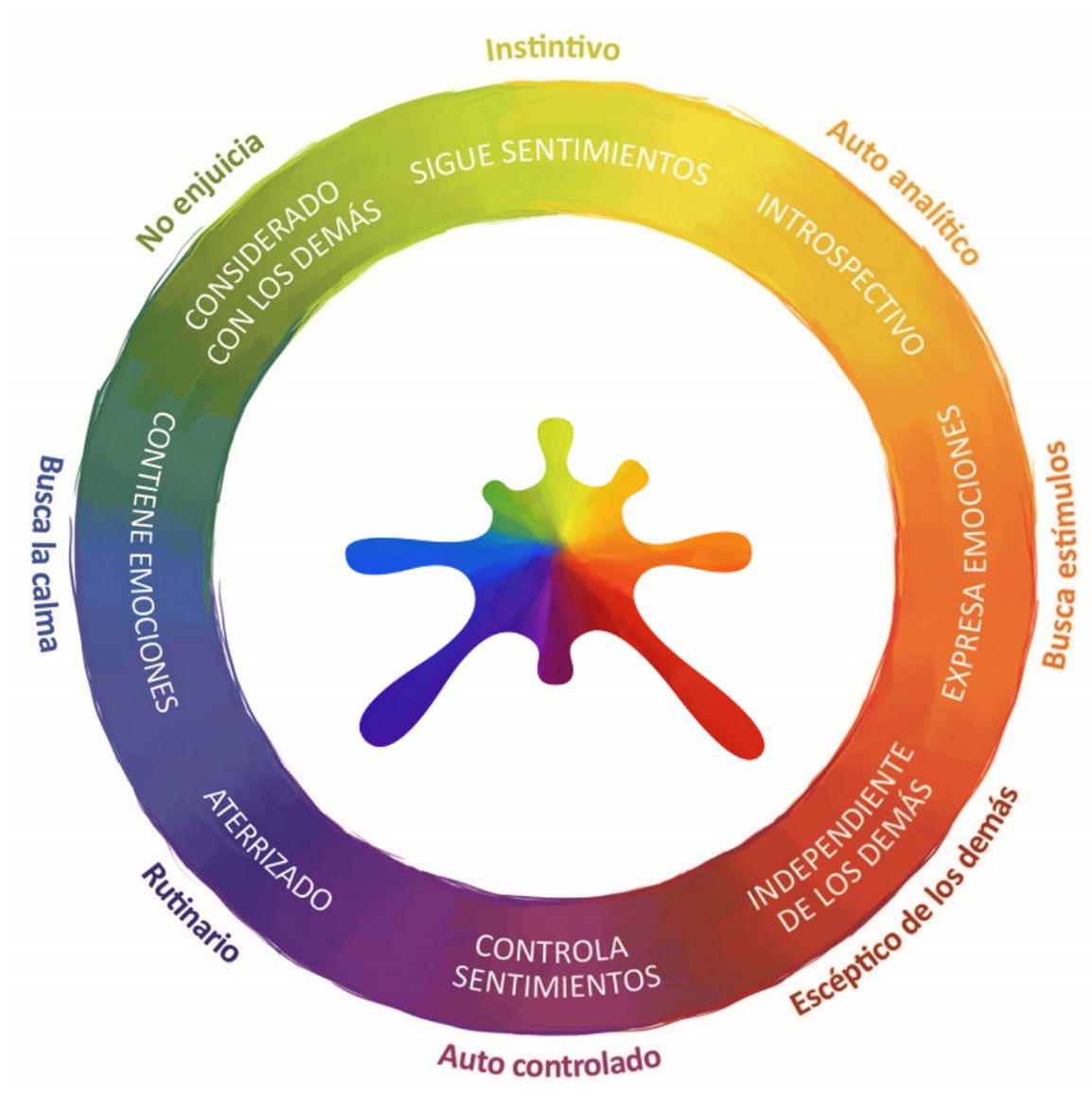
Nube de Tus Cualidades Emocionales por Persona

Persona Sobre extendida



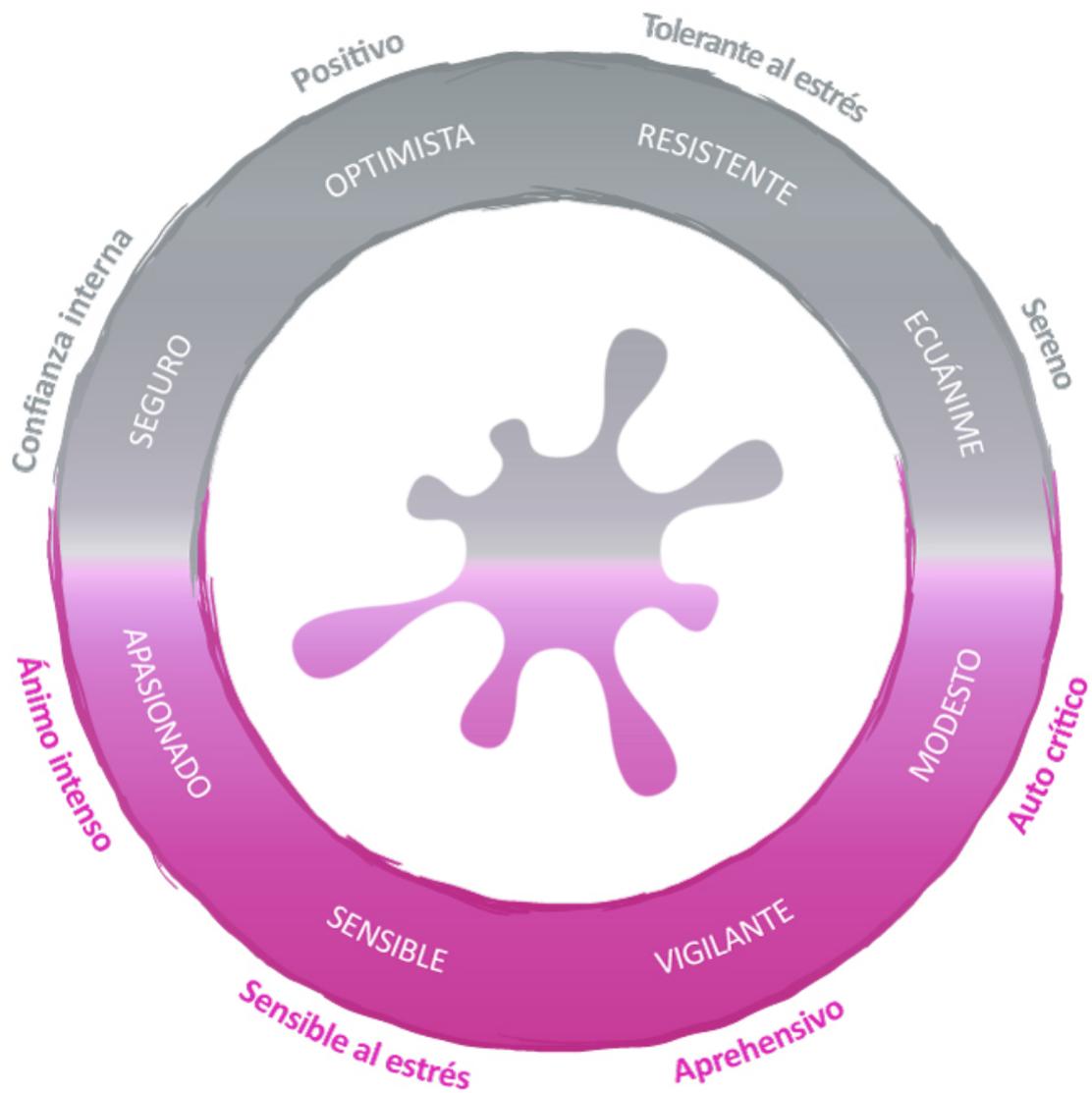
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Subyacente

Tus Disparadores Emocionales



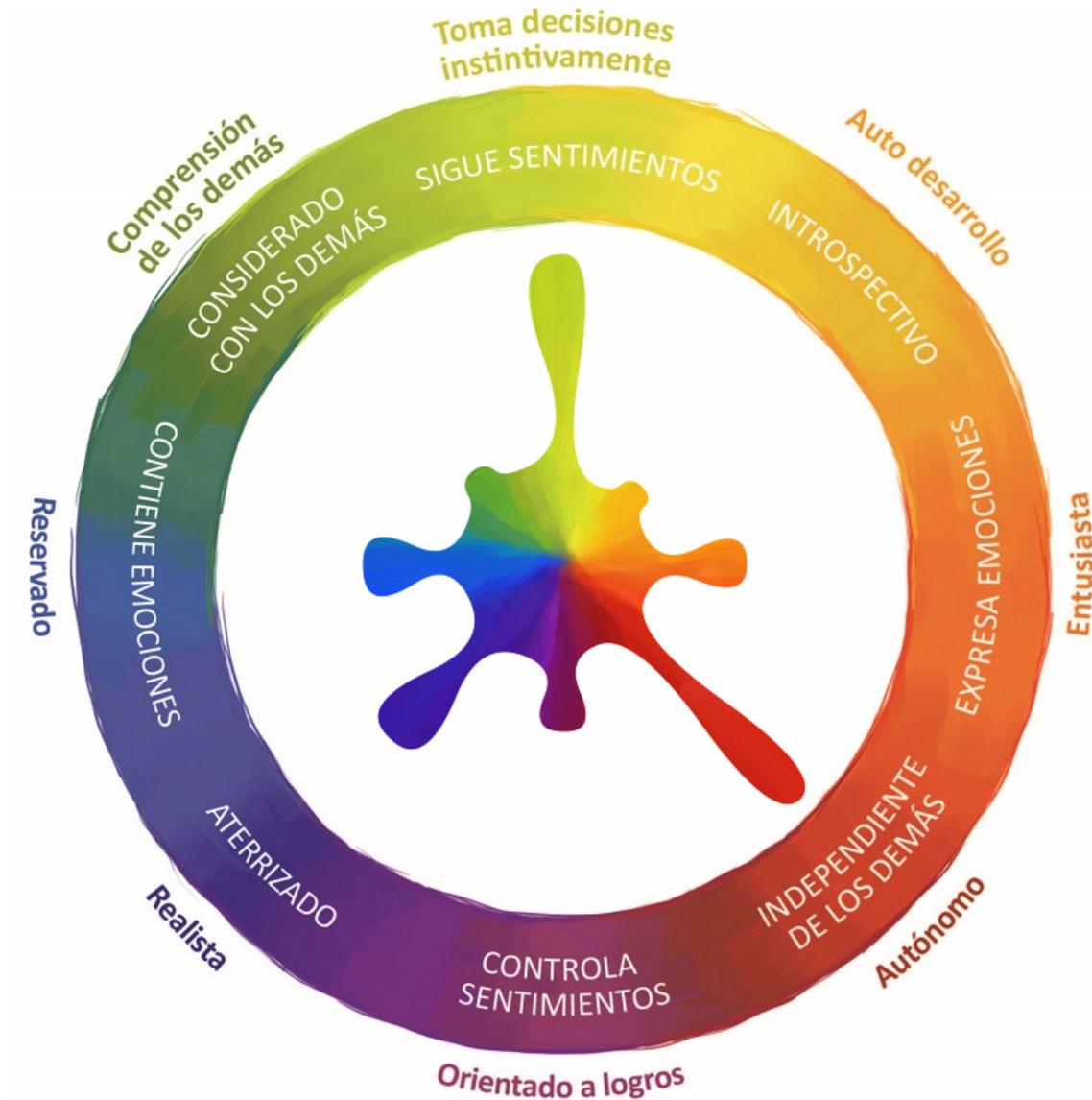
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Subyacente

Tus Reactores Emocionales



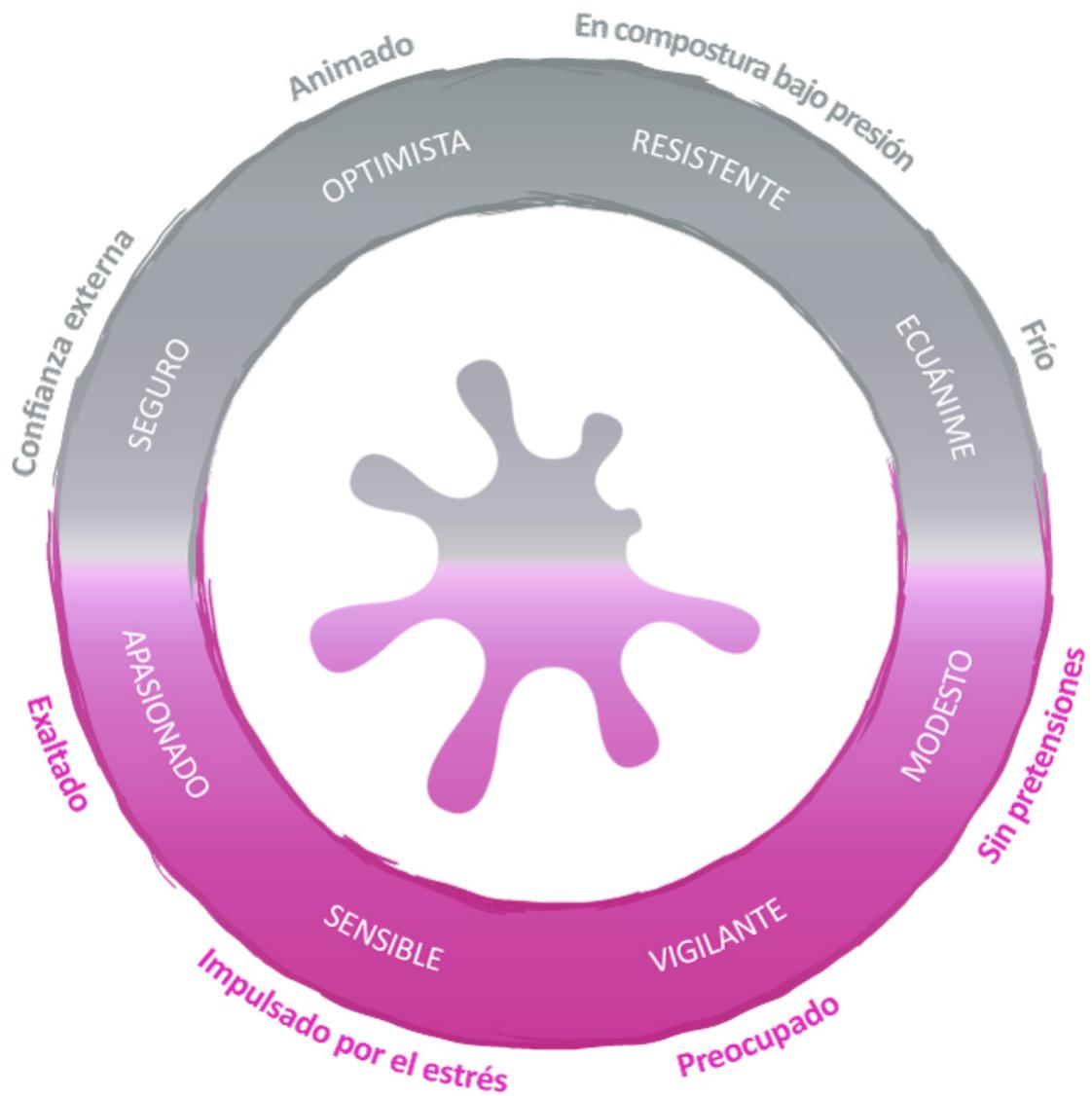
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Cotidiana

Tus Disparadores Emocionales



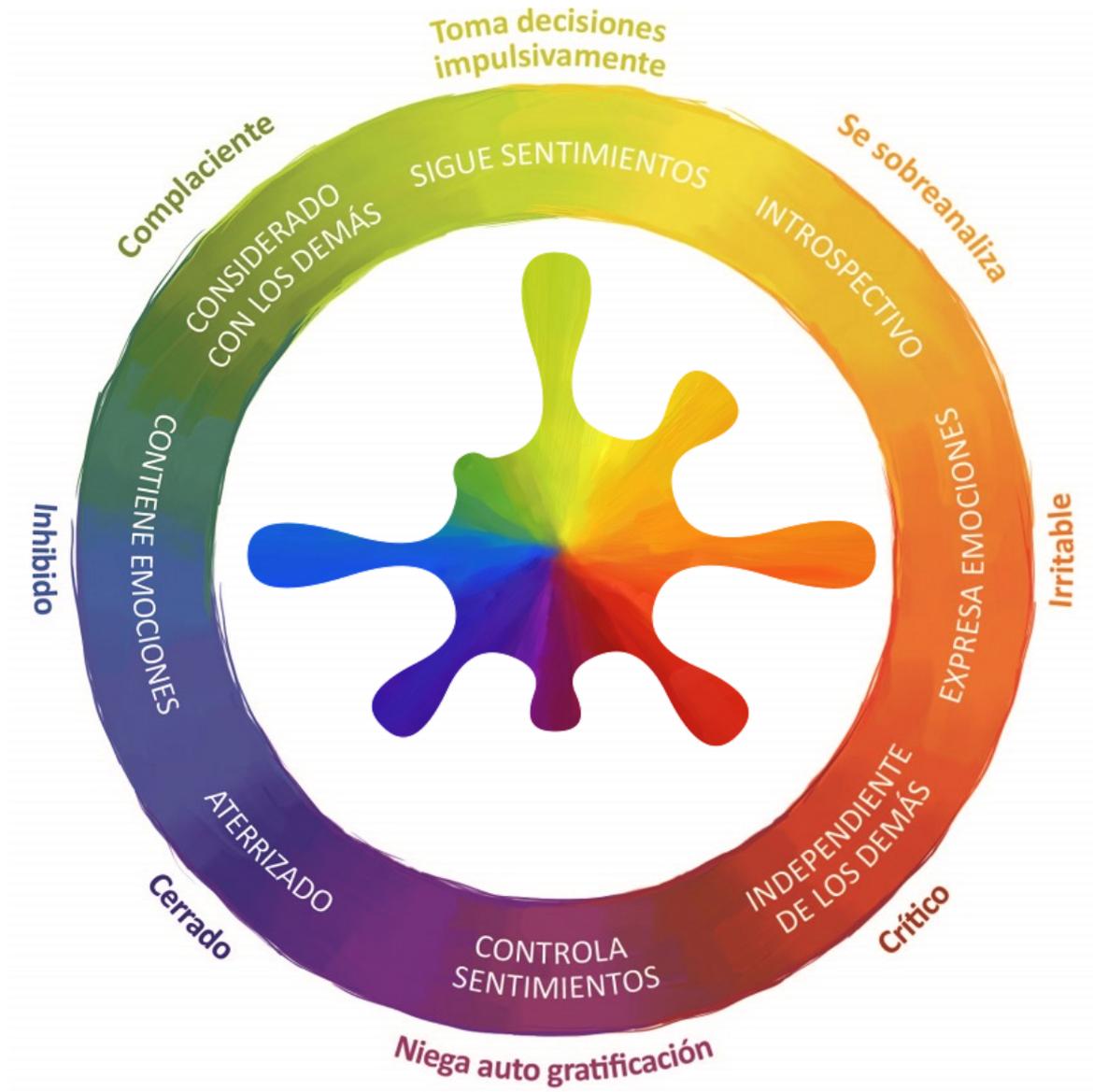
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Cotidiana

Tus Reactores Emocionales



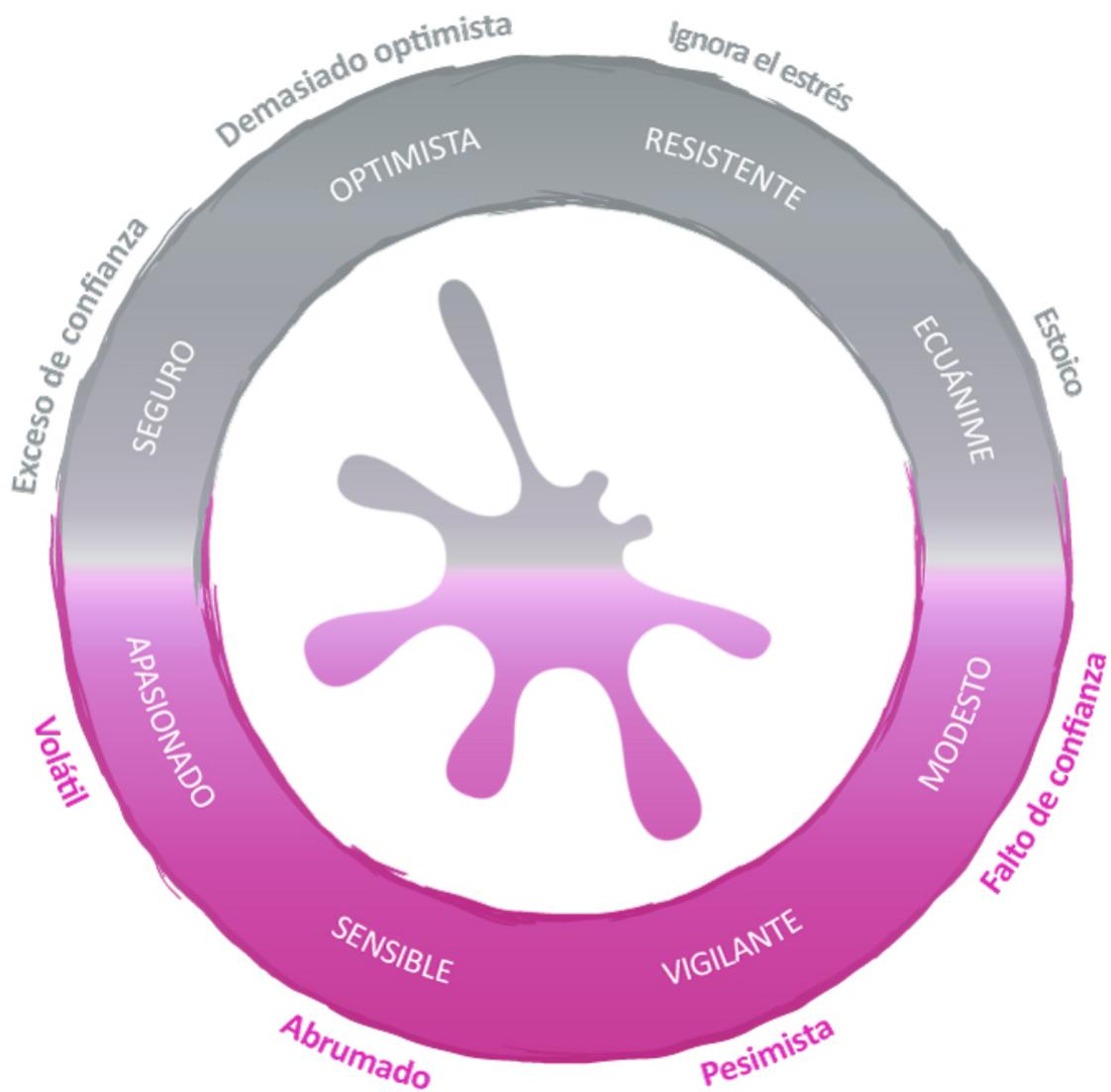
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Sobre extendida

Tus Disparadores Emocionales



Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Persona Sobre extendida

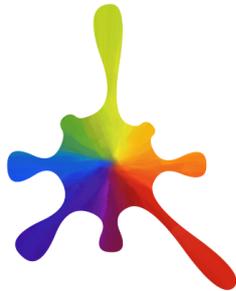
Tus Reactores Emocionales



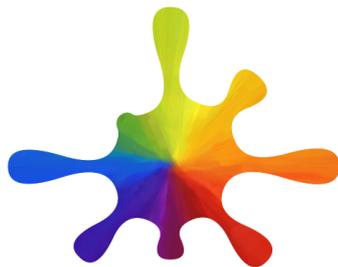
Los "Splashes" de tu Cualidades Emocionales Las Tres Personas



Subyacente



Cotidiana



Sobre
Extendida



Tus Fortalezas y Posibles Debilidades

Chris, tus fortalezas naturales son:

- Reconoces las oportunidades en una situación dada y puedes quedarte enfocado en los aspectos positivos.
- Las personas acuden a ti sabiendo que tú verás lo mejor en una situación.
- Eres autónomo y trabajas bien en tu propia iniciativa.
- Puedes trabajar bien independientemente.
- Puedes tomar decisiones rápidas.
- Eres sensible a circunstancias que cambian y trabajas bien con la ambigüedad y la falta de estructura.

Aquí están algunas de tus posibles debilidades:

- Tienes una tendencia de hablar mucho y esto compromete tu habilidad de escuchar.
- Tu entusiasmo y energía se vuelven muy abrumadores a veces y eso desalienta a los demás.
- Eres selectivo en los riesgos que prestas atención y en aquellos que ignoras por completo.
- Tu optimismo personal y tus propias decisiones pueden dirigirte a expectativas no realistas e incluso a decepciones contigo mismo y con los demás.
- Cuando afrontas el cambio repentino o inesperado tiendes a responder con un enfoque mucho más escéptico y crítico.
- Cuando dudas de algo, puedes abusar de tu lado escéptico y te arriesgas a caer en ser pesimista.

Tus Fortalezas y Posibles Debilidades

Algunos métodos sugeridos para el desarrollo:

- Es muy bueno que demuestres tu apoyo y entusiasmo pero ten cuidado de no exagerar, porque puede verse como insincero.
- Trata de auto regular la cantidad de entusiasmo que exhibes para poder reflejar el contexto en el que estás y las personas con quienes estás.
- Asegúrate de tomarte el tiempo para escuchar atentamente las preocupaciones en tu equipo. Esto puede hacerte ver algo que no habías contemplado.
- Antes de embarcarte a una nueva aventura, quizás sea bueno que busques consejo de un colega de confianza que tienda a tener una perspectiva más conservadora, esto puede ser un buen balance para tu perspectiva optimista.
- Adopta el hábito de expresar lo que te gusta de una idea u oportunidad antes de describir lo que sientes son los retos potenciales. Los demás te verán más receptivo y flexible.
- Evita desechar opciones más radicales porque temes lo peor, especialmente si estas ideas no están completamente formadas. En cambio, utilízalas como punto de partida para el debate, centrándote en las soluciones en lugar de los problemas.

Tu Ser Subyacente

Chris, tienes una fuerte preferencia de tener una actitud escéptica hacia los demás. Prefieres ser cauteloso con las intenciones de los demás y puedes sospechar cuando otras personas actúan altruistamente. Te gusta hacer juicios rápidamente sobre los otros y te sientes incómodo dando tu confianza a los demás después de un período corto de tiempo.

Valoras la estabilidad y la familiaridad y sentirte en control de tu vida. Te gusta tener una rutina establecida en tu vida diaria y te gusta predecir la forma en que las cosas resultan ser. Puedes ser muy aterrizado y enfocado para obtener los detalles pragmáticos correctamente. Es probable que te sientas menos cómodo cuando te encuentras en ambientes no familiares o cuando los eventos externos causan un cambio en tu rutina.

Te ves a ti mismo como una persona que prefiere los ambientes tranquilos para poder concentrarte y no distraerte. Cuando se trata de un valor o interés personal, buscas ambientes con más vida. Aunque no necesitas estar en la acción constantemente, te gusta sentirte conectado con lo que pasa en tu alrededor.

Naturalmente tiendes a sentir las cosas con bastante intensidad y experimentar altas y bajas en tu humor. Hay ocasiones que puedes sentirte muy calmado y despreocupado mientras que en otras ocasiones frustrado, ansioso o cabizbajo. Sin embargo, mientras puede haber picos en tu humor negativo, a menudo experimentas humores positivos también. Tienes un rico mundo interior emocional y tiendes a involucrarte emocionalmente en tus actividades.

Tienes una gran tendencia de sentir aprehensión y preocupación. La ventaja de esto es que puedes localizar los riesgos asociados con cualquier acción y tiendes a darle a las cosas una reflexión considerada. Esto significa que tú puedes anticipar la consecuencia de cualquier plan de acción. Te esfuerzas en evitar la probabilidad de que algo salga mal y evitas las implicaciones negativas asociadas o sentimientos de decepción.

A veces tiendes a estar muy consciente de tus limitaciones y combinado con tu falta de confianza en ti mismo; es difícil para ti encontrar la motivación para poder tomar un nuevo reto debido al miedo de fracasar.

Tu Ser de Cotidiano

Puedes ser muy determinado en la forma en que trabajas, ya que has tomado una decisión hacia una dirección, la sigues. Apasionadamente justificas tus acciones y tus opiniones a aquellos que van en tu contra. Cuando se trata de tomar decisiones muy grandes, las personas se acercan a ti porque saben que eres capaz de tomar una decisión y mantenerte firme en ella. Eres seguro cuando tomas decisiones y por lo mismo los otros tienen mucha fe en ti. Eres bueno para debatir asuntos en vez de evadirlos.

Piensas en todas las opciones antes de tomar cualquier decisión y dar el siguiente paso. Consideras con cuidado los pros y los contras sobre cualquier acción a seguir y anticipas los posibles riesgos potenciales que una acción pueda causar. Puedes mantener las cosas contigo mismo para no preocupar a los demás innecesariamente.

No te sientes abatido cuando las presiones de último minuto piden una inmediata acción. Esto te da la ventaja de parecer flexible. Otros valoran la facilidad con la que haces rápidos juicios sobre las cosas. No tiendes a sobre analizar las situaciones o depender mucho en necesitar todos los detalles. Tiendes a tomar acción cuando las oportunidades se presentan. Eres también una persona que prefiere una forma de trabajo orgánica y flexible, enfocando tu atención en lo que te inspira en todo momento.

En tus actividades diarias no eres una persona que generalmente demanda mucha atención de los demás o necesita ser el foco de atención. En cambio, eres más modesto y de bajo perfil, particularmente cuando recibes elogios. Dejas que tu trabajo hable por sí mismo en vez de necesitar promoverte forzosamente. Aunque el reconocimiento por tus esfuerzos no es necesario para ti, haces un esfuerzo para reconocer las contribuciones de los demás y das tu punto de vista para asegurarte de que sean apreciados por sus esfuerzos.

Tu Persona Sobre extendida

Tu relación con el estrés:

Chris, usualmente te sientes cómodo en situaciones de mucha presión y no te desanimas como los demás. Normalmente usas el estrés como un efectivo motivador para poder tomar acción. Puedes sobrepasar los contratiempos y volver con mayor fuerza y con tiempo para reflexionar.

Tiendes a ser más reactivo ante el estrés que otros. Los demás consideran que te impulsa el estrés y cuando enfrentas situaciones de mucha presión, actúas efectivamente. No tiendes a permanecer en calma cuando respondes ante el estrés y los demás pueden medir cuando estás sintiendo la presión y esto puede hacerlos sentir más estresados también, Esto puede ser algo que puedes tener en mente en adelante.

En tu vida diaria haces un esfuerzo consciente para tener mayor compostura cuando estás bajo presión de lo que realmente sientes. Tratas de que el estrés personal no se interponga en el camino cuando trabajas productivamente y evitas ser controlado por tus emociones. Sientes que tienes buen control sobre cuánto estrés demuestras a los demás.

Lo que te puede estresar:

- Ambientes muy caóticos y desorganizados.
- Tratar con personas que hablan mucho y no actúan.
- No poder cumplir tus estándares y la posibilidad de defraudar a los demás y a ti mismo.
- Personas que se aprovechan de tu actitud cautelosa.
- No tener la libertad de tomar control y manejar tu propio trabajo.
- Demasiado trabajo a detalle y burocracia.

Chris, unas de las formas en las que puedes responder cuando estás bajo presión son:

- Puedes llegar a ser tan obsesivo con un problema que dejas de ver la oportunidad en la situación.
- Tienes una tendencia a preocuparte excesivamente y pensar negativamente y esto puede llevarte a tener mucho estrés.
- Tiendes a ir directo a la acción y puedes cegarte de las preocupaciones que ves o aquellas que otros resaltan, esto hace que los demás sientan los efectos de tu actitud demasiado optimista.
- Tiendes a ser menos realista sobre las probabilidades de que las cosas salgan mal.
- Tienes una tendencia de ser innecesariamente dramático y corres el riesgo de abrumar y alejar a los demás.
- Tiendes a dramatizar los eventos pasados y llegas a creer más en tu propia versión dramática en vez de lo que realmente paso.

Tu Flexibilidad Emocional

¿Qué es la Flexibilidad Emocional?

La "Flexibilidad Emocional" es el grado con el que puedes activamente aumentar y disminuir ciertos rasgos. Muchos de nosotros manejamos nuestras preferencias y actuamos en formas que nos son siempre naturales para nosotros. Puede haber varias razones por las que hacemos esto. Puede ser que reconozcamos la necesidad de adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente de trabajo o quizás para facilitar mejores relaciones con los demás. También podemos ser muy conscientes de nosotros mismos y al desarrollarnos con el tiempo nos volvemos más conscientes de cómo usar de la forma más efectiva nuestras cualidades. Podemos acostumbrarnos a flexibilizar nuestras respuestas y éstas pueden volverse más automáticas y dispararse por distintos contextos. Por ejemplo, la mayoría de las personas adopta una actitud más seria en un ambiente formal. Sin embargo, otras veces podemos sentir que gastamos mucha energía en aumentar o suprimir un rasgo y que esto nos haga sentir como que estamos actuando de una manera no auténtica. En estos casos, podemos alternar entre una cualidad "flexibilizada" y nuestras zonas de confort y podemos sentirnos emocionalmente tensos.

Como muchos de nosotros, hay ciertas cualidades que eliges para aumentar o suprimir en algunos contextos. Aquí hay algunos de las formas en que demuestras flexibilidad emocional:

Puedes desplegar y tener reservas de paciencia y determinación más profundas de las que a veces aplicas. Sin embargo, también sientes que es importante dejar que los demás sepan cuando piensas que están sacando provecho de ti o que están tomando una parte mayor que la justa. Si bien no eres inclinado a quejarte, sabes que a veces te tienes que asegurar que las personas sepan el esfuerzo que haces.

Eres naturalmente más relajado de lo que aparentas en las situaciones diarias. A veces escoges ser más expresivo, permitiendo que los otros sepan cómo te sientes en los temas importantes. A pesar de que te gusta adoptar un enfoque más relajado, también puedes reaccionar con lo que le está sucediendo para que los demás sepan dónde estás parado y qué es lo que esperas.

Conscientemente utilizas tus instintos para tomar decisiones, permitiendo que tus sentimientos influyeran en tu opinión y amolden tu forma de pensar. Aprecias que a veces hay muy poca información accesible para guiar tus acciones. Has aprendido a confiar en tu juicio en las situaciones de cada día y a estar más contento de basarte en tu experiencia e intuición más de lo que naturalmente te sentirías cómodo.

Personas y Relaciones

Energía Social y Conexión con los Demás

Te gusta que las personas te reconozcan cuando buscas lo excitante o cuando prefieres tomar las cosas con más tranquilidad. Usualmente eres muy consciente de tus propias debilidades y no necesitas que los demás te las digan.

Tiendes a ser una persona amigable y platicadora, que pone toda su energía para conocer a las personas y establecer una buena relación. Eres capaz de abrazar las nuevas oportunidades para conectar y tener una interacción directa. Tratas de tener un balance entre pasar tiempo socializando y tener tiempo para ti solo o trabajar independientemente en una tarea. A pesar de que eres seguro en las interacciones sociales, tiendes a dar un sentido de humildad y modestia. Puedes poner a tu ego aparte para el bien de tu equipo y llegas a ser humilde cuando recibes un elogio. Puedes llegar a tomar el asiento de atrás cuando es necesario y eres bueno reconociendo a los demás y dándoles un elogio.

Los demás conocen la energía y entusiasmo que compartes. Probablemente las personas no se dan cuenta que tienes también un lado privado y que no siempre ofrecen apoyo cuando lo necesitas. Puedes necesitar pedir de su apoyo.

Personas y Relaciones

Actitud ante los Demás

Tienes un punto de vista escéptico sobre las personas. La confianza es algo que solo reservas para algunos. A pesar de que te beneficias por ser un pensador independiente, puedes darte cuenta que a veces piensas lo peor de los demás. Tienes una actitud relajada cuando tratas a las personas y tienes una buena tolerancia a las frustraciones, incluyendo las que son causadas por otros. En ocasiones tiendes a experimentar un humor intenso y constante, particularmente cuando estas bajo presión, ya que puedes llegar a frustrarte o irritarte por el comportamiento de los demás. En estas ocasiones, tu tolerancia hacia los otros disminuye y solo enfocas tu energía en ver las faltas siendo un poco impaciente. Este es el caso particular si es que te sientes enojado o frustrado de alguna manera. A pesar de que sientas esto por dentro, no necesariamente lo externas.

Tiendes a confiar en tu intuición cuando tratas a las personas; respondes conforme a lo que sientes en el momento de conocerlos. Prefieres trabajar solo cuando sientes que las personas a tu alrededor no están a la altura del trabajo. Cuando te frustras, es difícil que puedas esconderlo a los otros ya que eres una persona que no se contiene.

Cuando los demás fallan a tus expectativas, puedes llegar a ser duro y crítico con sus esfuerzos. En otras ocasiones tu reacción puede ser intensa, mostrando tu verdadero enojo y frustración. ¿Reconoces esto?, ¿Con quién te sucede?, ¿Tratas a ciertas personas o situaciones de diferente forma? o ¿Existe un patrón o simplemente cambias en tu forma de reaccionar?

Toma de Decisiones

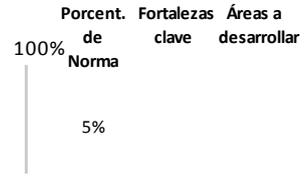
Tomar decisiones es algo instintivo en ti. Tiendes a seguir tus emociones y te enfocas en tu intuición en vez de guiar tus decisiones basadas en las experiencias pasadas. Esta preferencia es clara incluso cuando estás bajo presión. Sin embargo, esto significa que puedes depositar mucha fe en tus sentimientos. Esto puede ser difícil al justificar lo racional en tus decisiones cuando los demás no comparten tus instintos.

Cuando necesitas tomar una decisión, tiendes a pensar en las consecuencias que puede haber como resultado a las opciones que escogiste. Tiendes a tomar un acercamiento realista y puedes sentirte menos cómodo si tienes que tomar decisiones más riesgosas. Tienes un estilo más conservador cuando tomas decisiones que las otras personas y tu acercamiento cauteloso te puede ayudar a tomar decisiones con cuidado y bien consideradas.

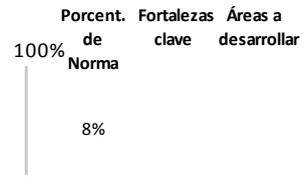
Te sientes muy cómodo tomando decisiones solo y no sientes la necesidad de consultar a todos cuando se requiere tomar acción. No buscas tomar decisiones para ser popular o construir relaciones. Al contrario, crees que las decisiones no agradables se necesitan tomar a pesar de que no les guste a todos, y que si no les gusta, es algo que ellos tienen que resolver. Y si esto te hace menos popular, tampoco te importa mucho. Cuando se trata confiar en tu decisión tienes una duda saludable. Tiendes a buscar fuentes objetivas de información para validar tus intuiciones y aumentar tu confianza en las acciones. Sin embargo, puedes sentirte bastante preocupado al tomar grandes decisiones si no tienes un alto nivel de confianza y certidumbre en los resultados. Dicho esto, cuando se trata de una decisión que cae dentro de tu zona de confort o área de experiencia, puedes ser bastante decidido y firme y puedes incluso parecer con exceso de confianza o cerrado a desafíos de otros.

Las 4 Agilidades: Resumen

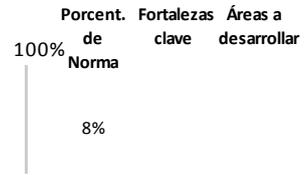
Ser auto consciente



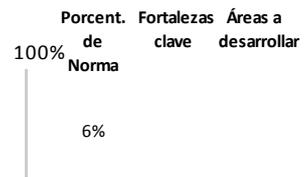
Ser consciente de los demás



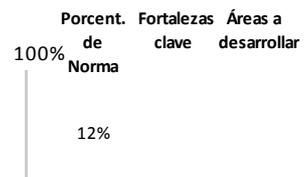
Manejo de las emociones



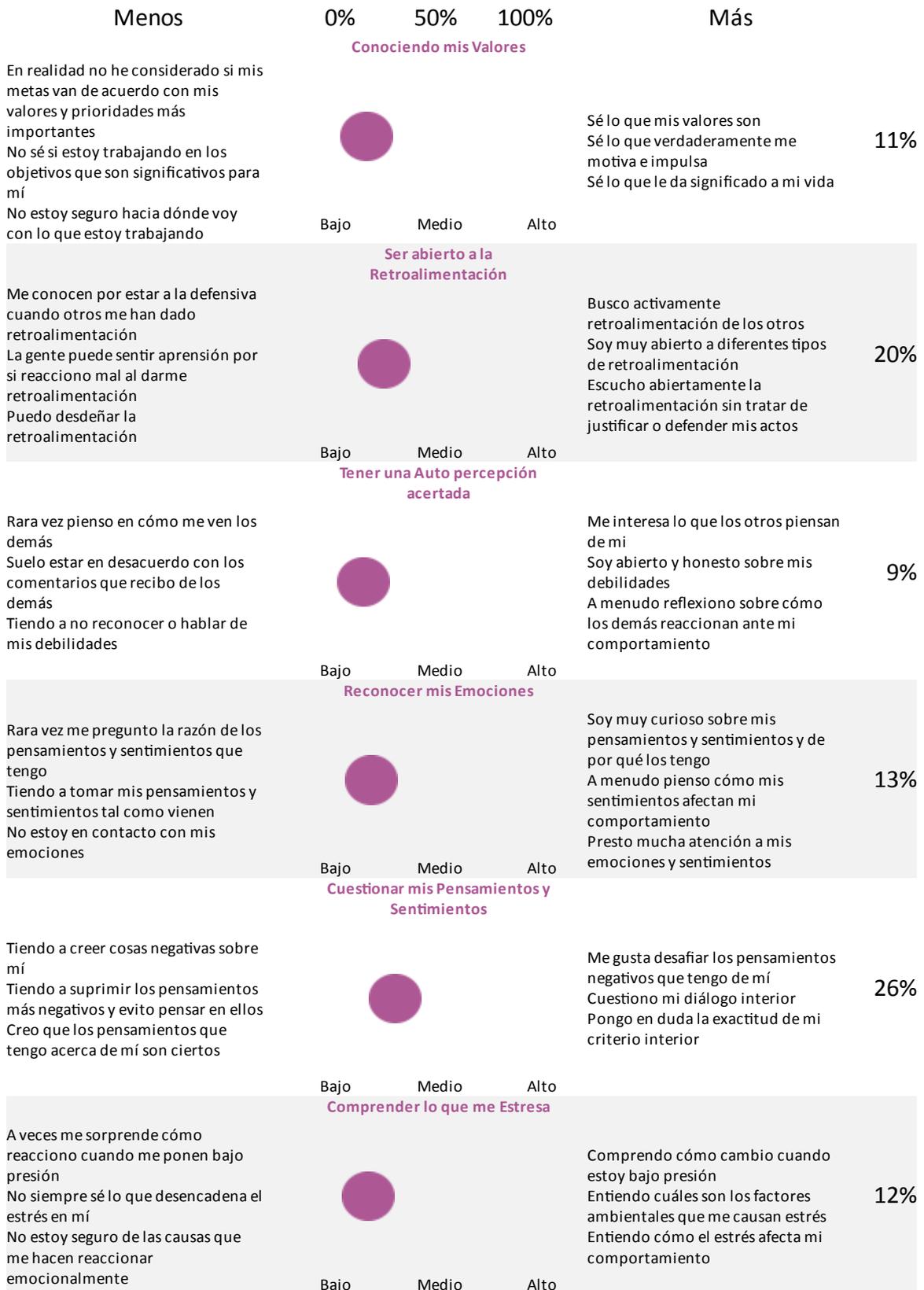
Tomar acciones significativas



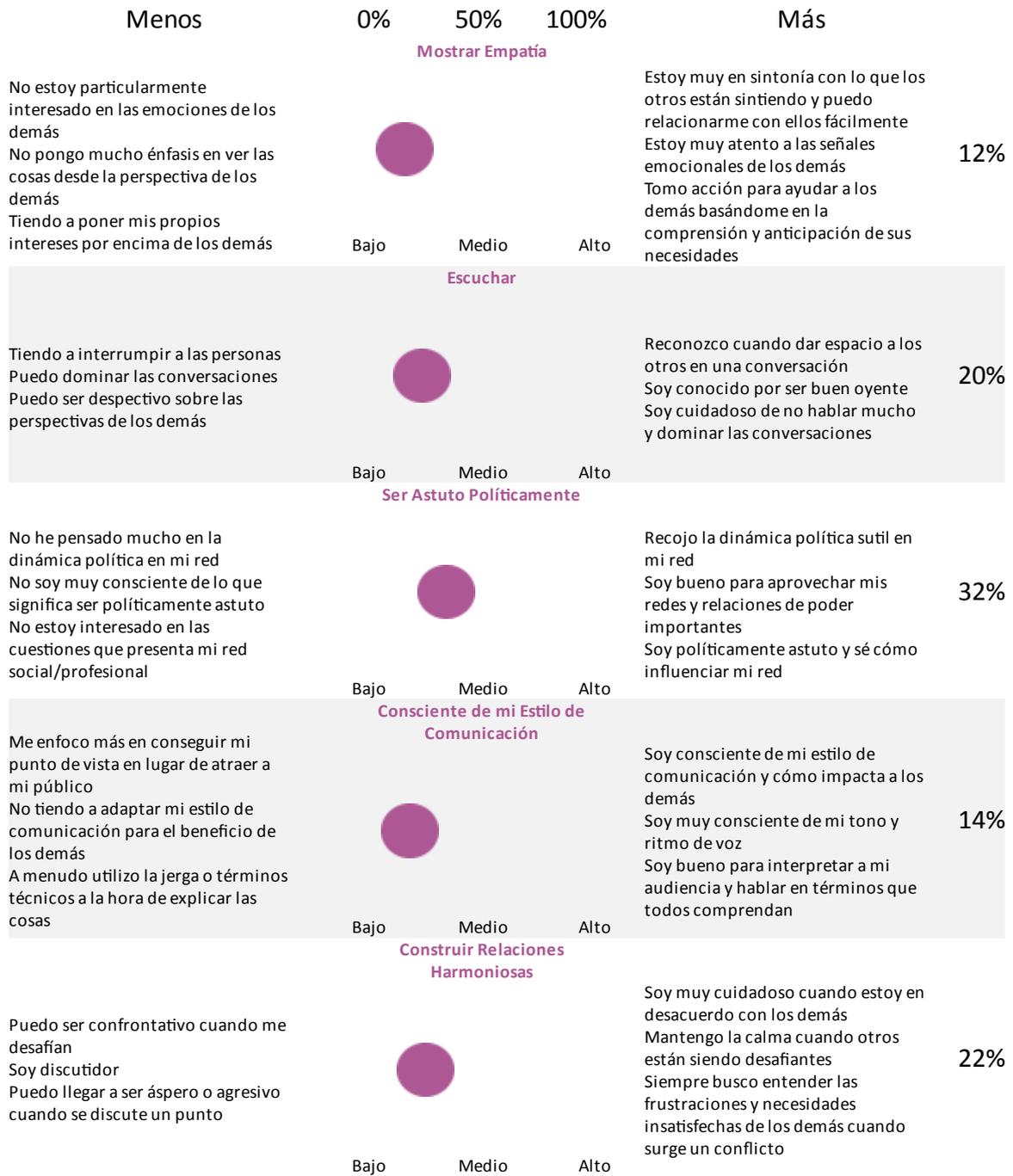
Resultados de su Inteligencia Emocional General



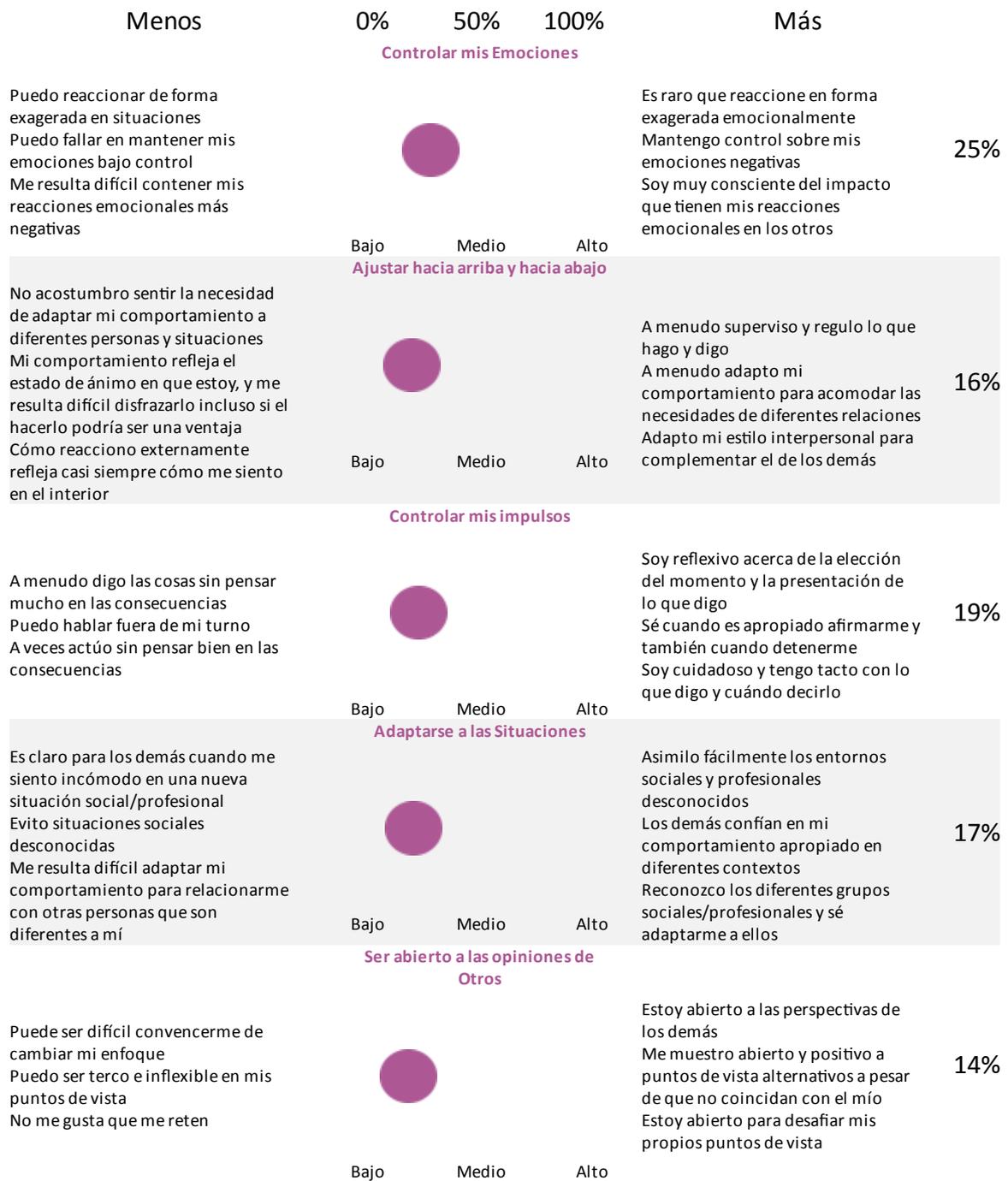
Ser auto consciente



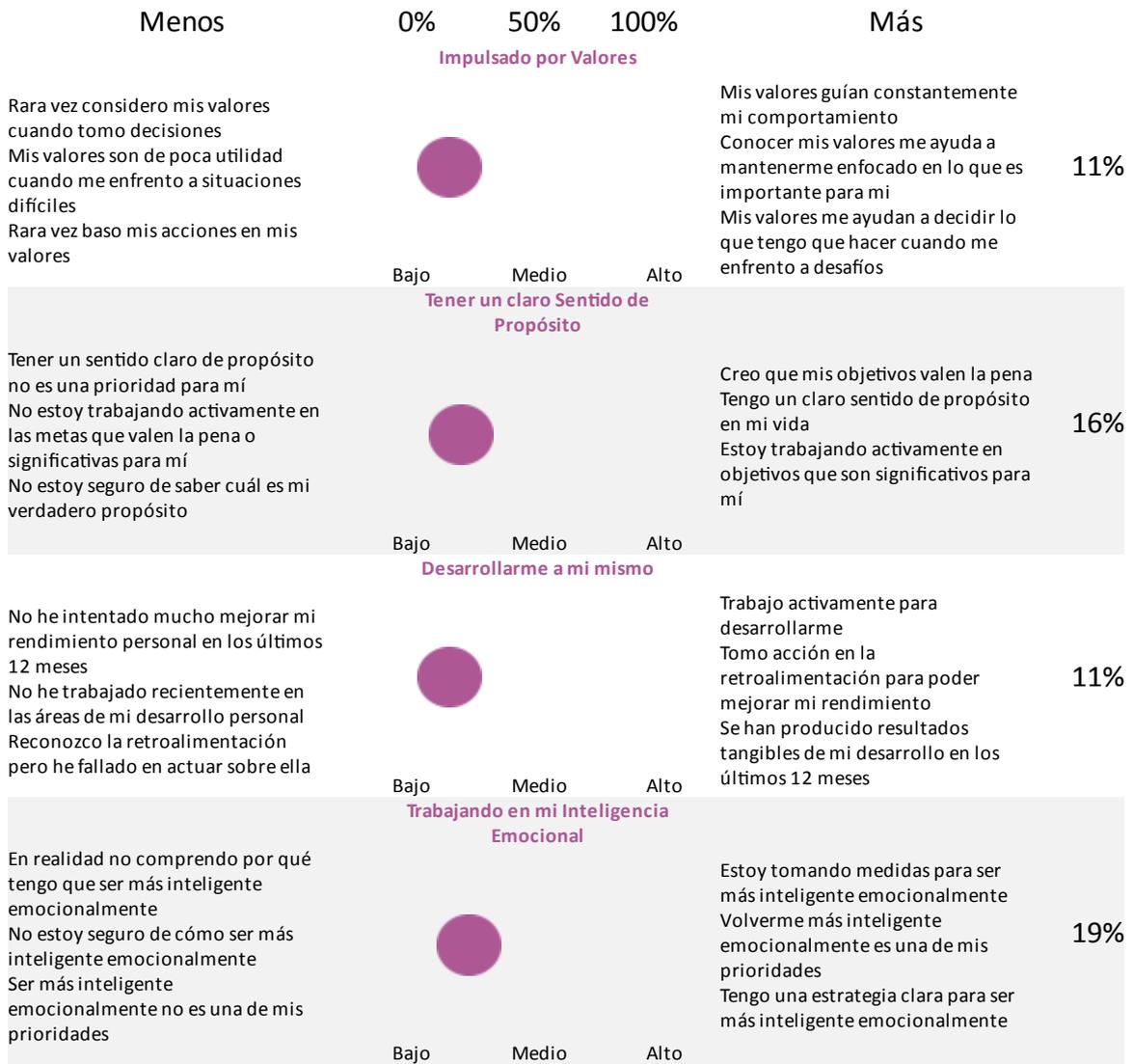
Ser consciente de los demás



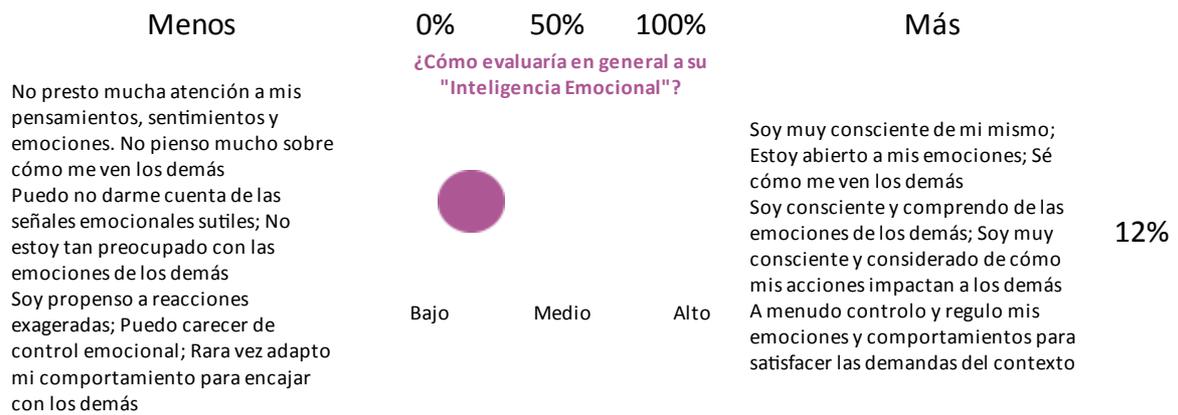
Manejo de las emociones



Tomar acciones significativas



Resultados de su Inteligencia Emocional General



Tus mayores Fortalezas - Agilidades Emocionales

Las Primeras 5

Basado en los resultados más altos dentro de las 20 Prácticas de Agilidades

Ser Astuto Políticamente	32%
Cuestionar mis Pensamientos y Sentimientos	26%
Controlar mis Emociones	25%
Construir Relaciones Harmoniosas	22%
Escuchar	20%

Fortalezas clave más altas

Basado en el número de aspectos señalados como fortalezas clave dentro de las 20 Agilidades

No has señalado fortalezas

Posibles Áreas de Desarrollo - Agilidades Emocionales

Prácticas de Agilidad más bajas

Basado en los resultados más bajos dentro de las 20 Prácticas de Agilidades

Tener una Auto percepción acertada	9%
Conociendo mis Valores	11%
Impulsado por Valores	11%
Desarrollarme a mi mismo	11%
Mostrar Empatía	12%

Áreas a Desarrollar más señaladas

Basado en el número de aspectos señaladas como Áreas a Desarrollar dentro de las 20 Prácticas de Agilidades

No has indicado desarrollos.

Definiciones de Disparadores Emocionales

Enfoque: Relaciones con Otros

Considerado con los demás

Aquellos que resultan altos en Considerado con los Demás tienden naturalmente a ser más abiertos y a aceptar a los demás. Prestan atención cercana a las emociones de los demás y los escucharán para asegurarse completamente que entienden sus perspectivas. Tienden a aceptar a los demás tal como se presentan y sin juzgarlos severamente. Sin embargo, su tendencia de poner a los demás primero puede resultar en que pueden sacrificar sus propias necesidades para complacerlos.

Independiente de los demás

Aquellos que resultan altos en Independiente de Otros tienden a ser naturalmente más escépticos sobre los demás y no se inclinan a confiar fácilmente. Es difícil que sean fácilmente engañados por habladores y encantadores y pueden permanecer emocionalmente distantes. Tienden a ser auto suficientes e independientes. Sin embargo, cuando esto se exagera, pueden convertirse en bastante críticos y prejuiciosos.

Enfoque: Estructura y Metas

Sigue sentimientos

Aquellos que resultan altos en Sigue Sentimientos tienden a ser intuitivos y sintonizados con sus propios instintos. A menudo toman decisiones basadas en sus instintos viscerales en lugar de pensar en todos los detalles. Tienden a tener un enfoque más suelto hacia la estructura y las metas, y están menos preocupados en hacer las cosas de una manera ordenada. En cambio, prefieren dirigir su enfoque en lo que actualmente atrae su atención. Cuando esto se exagera, pueden ser vistos como precipitados de último minuto en sus acciones o en cómo toman decisiones.

Controla sentimientos

Aquellos que resultan altos en Controla Sentimientos tienden a tener mucho auto control y disciplina. Es difícil que sean fácilmente distraídos y prefieren permanecer enfocados en sus metas, practicando la "satisfacción diferida". Son orientados a los logros y se esfuerzan por tener los mejores resultados posibles, aún si esto significa sacrificar sus propias necesidades. Cuando esto se exagera, pueden presionarse a sí mismos muy fuerte, y pueden ser considerados como algo adictos al trabajo y pueden ser compulsivos en su necesidad de hacer que las cosas se hagan.

Enfoque: Curiosidad y Cambio

Introspectivo

Aquellos que resultan altos en Introspectivo tienden naturalmente a disfrutar reflexionar sobre sí mismos y sumergirse en un auto análisis. Tienden a ser profundamente conscientes de sus fortalezas y debilidades y tratan activamente de desarrollarse. Cuando esto se exagera, pueden ser conscientes en demasía de sí mismos y pueden ser propensos a indagar o sobre analizar sus pensamientos y comportamientos.

Aterrizado

Aquellos altos en Aterrizado prefieren enfocarse en su realidad tangible. Prefieren atenerse a lo que ellos conocen como verdadero y por lo tanto, tienden a preferir la familiaridad y la certidumbre en sus rutinas diarias. Tienen un contacto firme con la realidad y son buenos para mantener las cosas en perspectiva, sin permitir que las emociones o los sentimientos los dominen. Cuando esto se exagera, pueden parecer demasiado acostumbrados a hacer las cosas a sus maneras y cerrados a nuevas experiencias.

Enfoque: Dirección de Energía y Expresión Emocional

Expresa emociones

Aquellos que resultan altos en Expresa Emociones son naturalmente abiertos y despreocupados en su expresión emocional. Tienden a desear mucha estimulación y les gusta pasar mucho tiempo involucrados e interactuando con otros. Los demás pueden fácilmente decir cómo ellos se están sintiendo y tienden a ser vivaces y animados en su forma de mostrar su emoción. Cuando esto se exagera, su naturaleza puede volverlos desaforados, lo que puede ser demasiado para los que los rodean.

Contiene emociones

Aquellos que resultan altos en Contiene Emociones tienden a ser más contenidos en su expresión emocional. No son propensos al dramatismo y pueden mantener sus emociones bajo control. Tienden a reflexionar sobre sus sentimientos internamente en lugar de expresarlos externamente. Esto puede hacerlos parecer callados y serios. Prefieren ambientes que les permitan reflexionar y que sean libres de demasiada distracción. Cuando esto se exagera, pueden resultar difíciles de leer y demasiado cerrados en sí mismos.

Definiciones de Reactores Emocionales

Enfoque: Perspectiva de vida

Optimista

Aquellos que resultan altos en Optimista son positivos y tienden a ver los aspectos buenos de una situación. Son buenos para presentar una actitud positiva de "sí se puede". Cuando ocurren contratiempos pueden recuperarse rápidamente y no tienden a estancarse en los negativos, en su lugar, se enfocan en las posibilidades. Cuando esto se exagera, pueden ser ciegos a los riesgos y faltarles prudencia.

Vigilante

Aquellos altos en Vigilante tienen una tendencia natural a evaluar riesgos y amenazas. Tienden a ser profundamente enfocados en detectar riesgos potenciales en su ambiente y son buenos para analizar todas las cosas y tomar una actitud alerta. Cuando esto se exagera, su preocupación puede convertirse en pesimismo y pueden enfocarse demasiado en los aspectos negativos o en lo que podría resultar mal.

Enfoque: Autoestima

Seguro

Aquellos que resultan altos en Confiado tienen un alto grado de confianza en sí mismos y auto estima. Su confianza hace que sean a menudo abiertos a desafíos nuevos sin preocuparse si están "a la altura" ni dudar de sus habilidades. Cuando esto se exagera, pueden parecer vanidosos o prepotentes y menos conscientes sobre sus debilidades potenciales.

Modesto

Aquellos que resultan altos en Modesto tienden a ser más tímidos y humildes. Tienden a establecer estándares altos para sí mismos y pueden ser bastante exigentes consigo mismos. Están cómodos fuera del centro de atención. Tienden a ser bastante conscientes de como se presentan ante los demás. Cuando esto se exagera, su duda en sí mismos puede hacer que los contenga en sus comportamientos.

Enfoque: Intensidad Emocional

Ecuánime

Aquellos que resultan altos en Ecuánime tienden a ser calmados y relajados por naturaleza. Tienden a experimentar un humor más positivo y estable. Tienen una alta tolerancia a los sentimientos de irritabilidad y frustración y raramente pierden su calma con los demás. Cuando esto se exagera, pueden volverse estoicos y no mostrar frustración, aún cuando la sientan.

Apasionado

Aquellos que resultan altos en Apasionado tienden a ser apasionados y emotivos. Tienden a sentir las cosas profundamente y pueden ser más sensibles a cambios de humor. Cuando esto se exagera, pueden convertirse en nerviosos e irritables y pueden ser incapaces de disimular su frustración.

Enfoque: Relación con el Estrés

Resistente

Aquellos que resultan altos en Resistente tienden a prosperar bajo presión y tienen una alta tolerancia al estrés en sus vidas. Puede ser que les guste el alboroto asociado a ambientes acelerados y demandantes. Cuando esto se exagera, su falta de estrés puede hacerlos parecer despreocupados o indiferentes con los demás, y pueden carecer de sentido de urgencia en ciertas situaciones.

Sensible

Aquellos que resultan altos en Sensible tienen una sensibilidad incrementada hacia el estrés. Tienden a ser conducidos por la presión y usan esto para asegurarse que actúan con urgencia y toman las acciones adecuadas. A veces pueden volverse más fácilmente abrumados y una presión consistentemente alta puede causar que se agoten.

Guía Interpretativa

Cuatro Patrones Básicos	
Cualidades Clave	Cualidades con bajos resultados
Subyacente: alto	Subyacente: bajo
Cotidiana: alto	Cotidiana: bajo
Esfuerzos Conscientes O Amplificaciones	Tesoros Escondidos O Supresiones
Subyacente: bajo	Subyacente: alto
Cotidiana: alto	Cotidiana: bajo
Conexión con Sobre Extendida	
Cualidades Clave	Cualidades con bajos resultados
Esta es una Cualidad clave pero que a veces utilizas en exceso	Raramente muestras esta Cualidad pero puede aparecer bajo presión
Esfuerzos Conscientes O Amplificaciones	Tesoros Escondidos O Supresiones
Utilizas muy bien esta Cualidad, pero a veces la utilizas en exceso	Este es un rasgo natural en ti, pero es raro que lo utilices en exceso
Aumentas esta Cualidad, pero es raro que la utilices en exceso	Este es un rasgo natural en ti y puedes utilizarlo en exceso cuando estás bajo presión
Conectar Opuestos	
¿Preferencia por el Balance o Conflicto Interno?	
Subyacente: alto	Subyacente: alto
¿Integración activa o Comportamiento Contextual?	
Cotidiana: alto	Cotidiana: alto
¿Tensión no Resuelta o comportamiento oscilante?	
Sobreextendida alto	Sobreextendida alto

Interpretation Guide 2

 **Área a Desarrollar:** Estas reflejan el número de asuntos que has seleccionado dentro de una medición particular y que sientes que podrías desarrollar.

 **Fortaleza Clave:** Estas reflejan el número de aspectos que has seleccionado dentro de una medición particular y que sientes que son una fortaleza clave tuya.

Tus resultados están basados en el siguiente grupo comparativo: muestra internacional de profesionales trabajando.

Lo que tus % significan

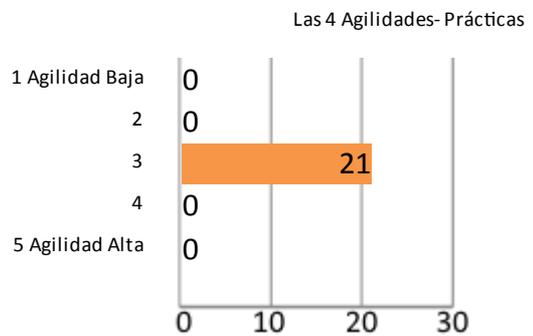
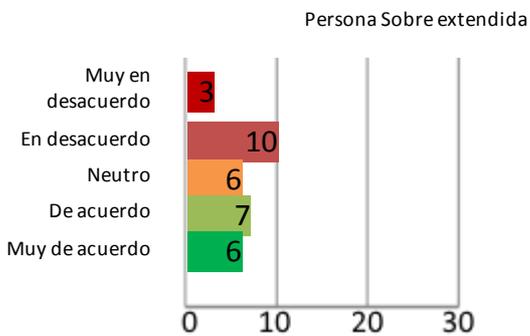
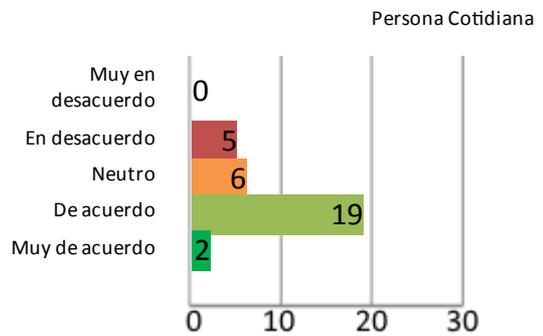
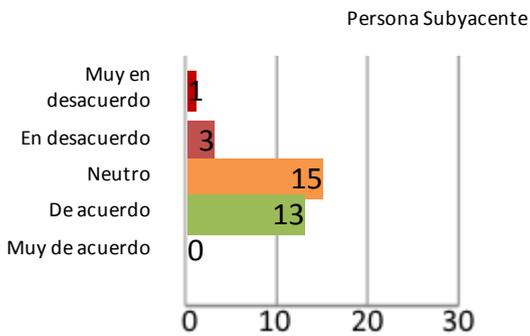
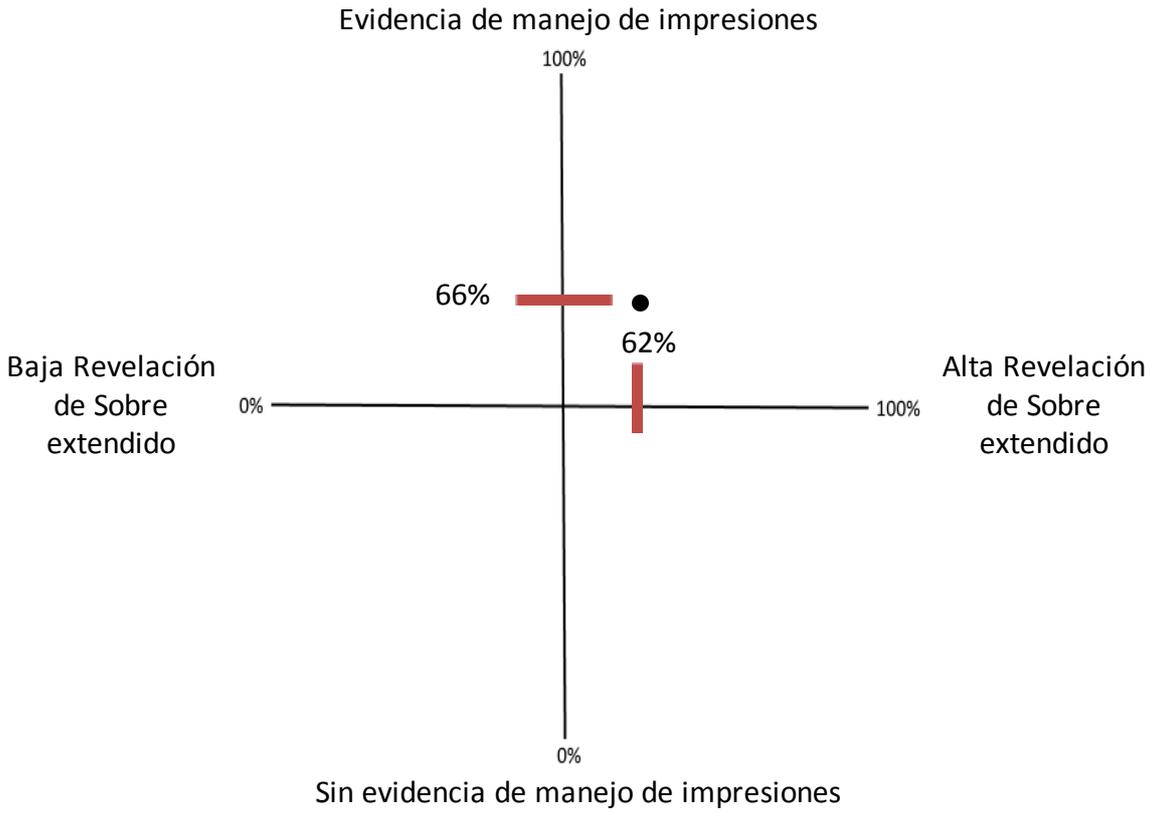
Tus respuestas en el Cuestionario han sido comparadas con un grupo de norma. Tu resultado porcentual indica el lugar donde estás probablemente ubicado dentro de una población más amplia. Por ejemplo, un resultado del 60% te ubica en el percentil 60°, lo que significa que tu resultado sea probablemente más alto que el del 60% de las personas y menor que el del 40% de las personas.

Significado de tu franja de resultados de 1 a 10

Cada franja refleja el porcentaje de personas en el grupo de comparación que tuvieron resultados en ese rango. La tabla de abajo indica cómo tu franja de resultados se relaciona con el resto de la población comparativa.

Banda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% Acumulado	2%	7%	16%	31%	50%	69%	84%	94%	98%	100%
% Proporcional	2%	4%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	4%	2%

Tu Estilo de Respuesta del Cuestionario



Divergencia de Persona - Subyacente y Cotidiana

La Divergencia de Persona muestra un resumen de que tan estables son tus resultados entre las Personas Subyacente y Cotidiana dentro de las Cualidades y Reactores Emocionales. Un porcentaje alto indica que eres menos consistente entre estas dos personas en lo que respecta a tus actitudes y comportamientos, mientras que un resultado bajo indica una congruencia más alta entre estas dos personas.

Divergencia de Persona Promedio: 24%

Considerado con los demás

No enjuicia
Comprensión de los demás 13%



Independiente de los demás

Escéptico de los demás
Autónomo 17%

Sigue sentimientos

Instintivo
Toma decisiones
instintivamente 72%



Controla sentimientos

Auto controlado
Orientado a logros 14%

Introspectivo

Auto analítico
Auto desarrollo 6%



Aterrizado

Rutinario
Realista 10%

Expresa emociones

Busca estímulos
Entusiasta 6%



Contiene emociones

Busca la calma
Reservado 5%

Optimista

Positivo
Animado 31%



Vigilante

Aprehensivo
Preocupado 14%

Seguro

Confianza interna
Confianza externa 27%



Modesto

Auto crítico
Sin pretensiones 25%

Ecuánime

Sereno
Frío 66%



Apasionado

Ánimo intenso
Exaltado 10%

Resistente

Tolerante al estrés
En compostura bajo presión 40%



Sensible

Sensible al estrés
Impulsado por el estrés 33%

Divergencia de Persona - Subyacente y Cotidiana con Sobrextenida

La Divergencia de Persona muestra un resumen de que tan estables son tus resultados entre las Personas Subyacente y Cotidiana con tu Persona Sobrextenida dentro de las Cualidades y Reactores Emocionales. Un porcentaje alto indica que eres menos consistente en términos de cómo te sobre extiendes cuando se lo compara con las otras dos personas, mientras que un resultado bajo indica una congruencia más alta en cómo te sobre extiendes comparado con las otras dos personas.

Divergencia de Persona Promedio: 21%

Considerado con los demás

No enjuicia
Comprensión de los demás 9.5%



Independiente de los demás

21.5% Escéptico de los demás
Autónomo

Sigue sentimientos

Instintivo
Toma decisiones
instintivamente 36%



Controla sentimientos

12% Auto controlado
Orientado a logros

Introspectivo

Auto analítico
Auto desarrollo 52%



Aterrizado

5% Rutinario
Realista

Expresa emociones

Busca estímulos
Entusiasta 56%



Contiene emociones

43.5% Busca la calma
Reservado

Optimista

Positivo
Animado 56.5%



Vigilante

24% Aprehensivo
Preocupado

Seguro

Confianza interna
Confianza externa 23.5%



Modesto

12.5% Auto crítico
Sin pretensiones

Ecuánime

Sereno
Frío 34%



Apasionado

5% Ánimo intenso
Exaltado

Resistente

Tolerante al estrés
En compostura bajo presión 46%



Sensible

16.5% Sensible al estrés
Impulsado por el estrés

Tu retroalimentación personal

Niega auto gratificación

Necesito completar todas mis tareas antes de permitirme un descanso

Chris Sample señaló **En desacuerdo** y comentó:

Maybe later



Lumina Learning Ltd
Third Floor St George's House
Knoll Road
Camberley
GU15 3SY, UK

Lumina Learning

Sample Practitioner
Lumina Learning Ltd
Address Line
Town
County
Postcode

Fecha de realización del cuestionario: 19/10/15 0:18:05

Fecha de regeneración más reciente: 03/12/20 11:20:11