



Universidad del sureste, san Cristóbal
de las casas, Chiapas.

Desarrollo humano

Autor: Hugo Alberto Pérez
González

Lugar: Chiapa de corzo, Chiapas

Fecha: 29/07/2020

En los resultados del test, en la parte de como controlo el estrés tengo un control medio que puedo trabajar bajo estrés pero no puedo con una sobrecarga, en esto podría mejorar, ver cómo podría manejar con una carga de estrés mucho más grande y poder controlarlo para que no me perjudique en lo laboral teniendo bajo control la carga de estrés podría dar mucho más en un trabajo apoyar a los compañeros a seguir adelante con los proyectos, poder solucionar problemas inesperados con más eficacia en un menor tiempo.

En mi nivel de influencia emocional tuve un promedio medio, en esto yo no tomo lo emocional para tomar una decisión importante para mí, si no veo lo lógico de como afectara mi vida o como me ayudara a alcanzar mis metas, me guio por lo lógico del que pasara si tomo esa decisión.

El nivel de felicidad tengo una puntuación alta, en esto que demuestro cuando estoy feliz, tengo una salud mental buena, me alegra cuando las personas que conozco que les va bien en su vida, con los planes que un día me dijeron, me alegra que cumplan sus objetivos, eso me da una alegría y eso lo tomo como inspiración para yo poder hacer realidad mis objetivos y metas que me e propuesto.

En las expresiones negativas tengo una puntuación baja, puedo controlar mis expresiones de desagrado a algo que estoy viendo o escuchando.

En lo de atención emocional, se relaciona con el segundo punto ya que no me dejo llevar por mis emociones en las situaciones donde se necesita analizar bien lo que está pasando y que será lo más favorable para mí en ese instante o con decisiones que tendrán un plazo largo para ver los resultados.

En la empatía si podría mejorar, para poder dar un mejor desempeño en lo laboral y también en mi vida personal, en esto buscaría la manera de mejorar mi empatía hacia otros ya que esto es importante para poder tener buena comunicación.

Tengo muy poco nivel de expresión ya que me cuesta expresarme con otras personas, esto me puede traer problemas en la comunicación con alguien más.