

## ESCRITO SOBRE EL TEST

Luis Cresencio Molina Díaz

Chiapa de Corzo, Chiapas

28 de julio del 2020

En el test realizado obtuve un puntaje de 5.63/10 que quiere decir (MEDIO) a la cual me da a conocer que hay dificultades de estrés, alegría, etc. me demuestra que tengo ciertos problemas, lo que en las clases se ha visto que tenemos que tener una buena comunicación con lo que nos rodea, y tener una buena relajación y ver de qué manera las emociones reaccionen ante los sentimientos y de nuestro cuerpo.

Esta actividad veo que si es de gran ayuda porque nos indica en que podemos mejorar y es una buena técnica no solo para en esta materia, sino que también para otras materias.

De manera a que yo pueda mejorar es que tenga contacto con las personas en cuanto a la comunicación, como en conocernos a uno mismo, evitar tener problemas y dejar lo que digan las personas en cuanto al AUTOESTIMA tener confianza entre nosotros mismos, a valorarnos y a aceptarnos y eso va de la mano con la PERSONALIDAD.

¿En que otra forma yo puedo mejorar? Es tener mis emociones bien en claro a que seamos alegre, a tener pánico, de otra forma nuestro cuerpo reaccionario de acuerdo a lo que se siente como bien se sabe que las emociones no son lo mismo con los sentimientos porque otras reaccionan y otras se producen. A mantenerme en un lugar adecuado de esta forma podría mejorar este resultado obtenido de otra forma seria requerir apoyo y decir que uno es como es, si es uno feo, flaco etc. A no tener el medio de que digan los demás porque eso no nos tiene que detener para que nuestras emociones y nuestra autoestima sigan en un nivel adecuado.

### Resultados obtenidos del test

Mis actividades | Universidad del Sureste | Test de Inteligencia emocional - x +

psicologia-online.com/test-de-inteligencia-emocional-3313.html

Aplicaciones Gmail YouTube Maps

**Test de Inteligencia emocional** **DESCUBRE** ✓

**Has obtenido un resultado MEDIO (Puntuación: 5.63/10)**

Esta prueba evalúa las 7 dimensiones de personalidad del modelo teórico desarrollado por Barchard.

Test de Conocimiento empático