



UNIVERSIDAD DEL SURESTE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS.

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TÍTULO: TEST

AUTOR: JOHANA MICHEL PÉREZ MARTINEZ

LUGAR: CHIAPAS

FECHA: 29 DE JULIO DEL 2020

Nivel de respuesta al estrés

Mi nivel de estrés es medio es bueno ya que a veces es bueno como tomar decisiones apresuradas o no, porque podría estar en riesgo mi integridad ya que mediante mi estrés podría salir corriendo o quedarme en la situación que se me presente lo que pondría en práctica es tomar una meditación cada que se me presente una situación de estrés muy alta para que no afecte así como platicar mi situación con amigos y familiares para tener un apoyo emocional.

Nivel de influencia emocional

Mi nivel de influencia emocional es medio, esta actividad me ayudó mucho el saber que estoy en un nivel estándar y que tomo en cuenta mis sentimientos en algunas ocasiones que son necesarias y que no hago caso omiso a mis emociones, las clases me ayudado mucho a mostrar más mi empatía hacia las personas.

Nivel de alegría

Mi nivel de alegría es medio y pude darme cuenta que no soy tan feliz como yo lo veía ya que en ocasiones no me siento segura de lo que estoy realizando en mi vida o por comentarios de otras personas a veces me llevo a deprimir ya sea por mi físico ya que todo lo que pasa en mi alrededor me afecta

Nivel de expresividad negativa

Mi nivel de expresión es medio en ocasiones me cuesta expresar lo que siento o veo de las personas ya que en ocasiones se puede tomar a mal algún comentario que yo pueda hacer hacia su personalidad del algún amigo o familiar lo que pondría en práctica es mi empatía hacia las personas ya que es fundamental para alguna expresión que tenga hacia los demás.

Nivel de atención emocional

Mi nivel de atención es medio es bueno ya que no siempre es bueno tomar muy en serio todas las emociones ya que si en ocasiones le presto mucha atención a alguna emoción podría estar en riesgo hasta de caer en una depresión lo que pondría en práctica es tener una mejor comunicación con amigos y familiares.

Nivel de conocimiento empático

Mi nivel de atención es medio en ocasiones no logro percibir las emociones de los demás por estar en mi mundo o en ocasiones no muestro interés ante ellas porque pues no soy cercana de la persona lo que pondría en práctica es mejora mi empatía ya que en ocasiones es necesario mostrar interés hacia las personas que nos rodean

Nivel de expresividad

Mi nivel de expresividad es medio en ocasiones me cuesta expresar lo que siento más que nada cuando hago referencia a mis emociones o sentimientos ya que a veces siento que no me llegaría a comprender lo que siento y que no será de mucha ayuda platicar con otras personas lo que pondría en práctica es la empatía con otras personas ya que siento que en ocasiones es necesario expresarlo lo que uno siente.