

Celia Juárez Vázquez.

San Cristóbal de las Casas, Chiapas;

Miércoles 29 de julio 2020.

TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Este proyecto consistió en realizar un test mediante una página que se me otorgó en la cual es útil para una pequeña evolución sobre el grado de inteligencia emocional que podría tener, me pareció muy interesante esta prueba ya que me sirve como una autoevaluación, esta prueba me dio como puntuación 5.96/10 (nivel medio).

Me agrado esta prueba por que evalúa 7 dimensiones de la personalidad, en cuanto a mi puntuación puedo decir que esta en lo correcto porque me hace falta tener un poco más de control en cuanto a mis emociones y sentimientos, por ejemplo, en el nivel de respuesta al estrés obtuve 3.25 medio, lo cual me aconseja que puedo tener un completo bienestar emocional realizando algunos ejercicios de meditación.

Nivel de influencia emocional obtuve 3.89 medio por que en ocasiones me dejo llevar por mis sentimientos cuando doy una respuesta.

Nivel de alegría 7 medio, dice que, aunque no se presente síntomas propios de la depresión, me aconseja trabajar más en mis habilidades personales.

Nivel de expresividad negativa 6.75 medio, porque en ocasiones no manifiesto mi desagrado o incomodidad ante una situación para guardar la calma.

Nivel de atención emocional 8.5 alto, hay que trabajar con el control emocional.

Nivel de conocimiento empático 4.75 medio, hay trabajar un poco con ello para poder desarrollar una buena interacción con los demás.

Nivel de expresividad 7.5 alto, implica la expresión de los sentimientos positivos.

Lo que pondría en práctica en cuanto a los temas vistos en estas unidades seria conocer más acerca del tema de inteligencia emocional y evaluar el aspecto de inteligencia intrapersonal, valorar el manejo de mis sentimientos y emociones, poner en práctica las bases de la autoestima.