



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
SAN CRISTÓBAL DE LAS
CASAS, CHIAPAS
DESARROLLO HUMANO

“ TEST EMOCIONAL”

Miguel Ángel López Bolom
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
29/07/2020----29 de julio de 2020

En la realización de este test emocional aprendí que depende mucho de la personalidad de una persona para decidir la influencia de las emociones o sentimientos a la hora de tomar decisiones importantes.

Así como para demostrar los sentimientos positivos y negativos, saber el momento en el que se deben presentar, ya que en algunas ocasiones puede ser impertinente mostrar algunos sentimiento/emociones, especialmente las negativas, ante una situación de estrés o en la toma de decisiones importantes.

El test también valora el nivel de estrés de una persona ante situaciones importantes, y la forma en la que podría enfrentarse ante la misma situación, muchas veces una persona toma decisiones de acuerdo a las emociones que lo invaden en el momento, pero también hay personas que meditan dichas decisiones y actúan de forma lógica.

De acuerdo a los resultados del test, mi inteligencia emocional es de nivel medio, suelo tener buen enfrentamiento a los problemas y situaciones de tensión y estrés, aunque en el caso de la felicidad suelo tener dificultades para tenerla o sentirla en otras personas. Y de acuerdo a las clases que hemos tenido, sé que debo trabajar más en la parte empática de mi persona, así como en la manera de expresar mis emociones para tener buenas relaciones personales en cualquier situación y así tomar mejores decisiones.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.psicologia-online.com/test-de-inteligencia-emocional-3313.html>