

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

PRESENTA: KARLA ROCIO DE LOS ANGELES GARCIA HERNANDEZ

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL TRABAJO: TEST (RESULTADOS)



FECHA DE ENTREGA: 28/07/2020

CATEDRATICO: LIC. LUCIA GUADALUPE MARTINEZ



TEST.QUE ES LO QUE DEJA ESTA ACTIVIDAD EN CUANTO A TUS RESULTADOS Y QUE PONDRÍAS EN PRACTICA DE LO QUE HEMOS VISTO.

En este test se habla sobre la inteligencia emocional en cuanto el nivel de inteligencia emocional según el test de nuestra personalidad.

La clave del éxito no solo reside en el pensamiento racional puro, sino que las emociones juegan un papel fundamental.

La inteligencia emocional es la capacidad de controlar e identificar nuestras emociones, identificar nuestras motivaciones y entender los sentimientos ajenos.

Las emociones se definen a nivel psicológico, nuestras emociones se manifiestan de forma física y de forma conductual en ella reflejamos los miedos, la tristeza, la alegría, el disgusto las sorpresas, la vergüenza, la rabia.

En cuanto a los resultados obtenidos en el test me identifico y logro entender que los sentimientos son muy importantes para lograr una vida placentera.

En el nivel de respuestas al estrés me encuentro con una moderada dificultad para enfrentarnos a circunstancias inesperadas y es por ello que tengo que poner en práctica un método o técnica de relajación en un momento del día para meditar y respirar profundo y liberar el estrés y lograr una relajación placentera.

- Nivel de influencia emocional: en este punto se identifica como las emociones influyen en nuestra vida diaria y en ella hay que poner en práctica un buen positivismo en nosotros mismos para lograr un equilibrio de las emociones y la cual será reflejada en nuestros comportamientos.
- Nivel de alegría: una actitud positiva es muy importante para fortalecer nuestra salud mental. En este punto hay que trabajar día a día para lograr una buena salud mental, nuestra percepción a nosotros mismos dependerá de nuestra actitud.
- Nivel de expresividad negativa: en ella hay que trabajar día a día para lograr un buen agrado y comodidad ante una determinada situación y lograr satisfacción en uno mismo.
- Nivel de atención emocional: como seres humanos tendemos a dejarnos llevar por nuestras emociones y en ocasiones esto provoca una descompensación en nuestro estado de ánimo en ella hay que trabajar día a día a mejorar y equilibrar nuestras emociones y tomar buenas decisiones que nos aporten satisfacción y un buen estado de salud mental.



- Nivel de conocimiento empático: en ella hay que mantener empatía hacia los demás para lograr una buena interacción con ellos.
- Nivel de expresión: en ella hay que aprender a expresar día a día nuestros sentimientos positivos para lograr un acuerdo y percepción ante alguna situación en que nos encontremos.

Como seres humanos hay que aprender a conocer nuestras propias emociones para una buena inteligencia emocional, manejar las emociones (capacidad de conciencia de sí mismo, la propia motivación esto quiere decir que debemos aprender a ordenar emociones al servicio de un objetivo, reconocer emociones en los demás (la empatía es una habilidad fundamental de las personas, manejar las relaciones (manejar las emociones de los demás).

La inteligencia emocional es dirigirlas y equilibrarlas siendo capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.