



Universidad del sureste

**Carrera
Trabajo social y gestión comunitaria**

**Cuatrimestre
Sexo cuatrimestre**

**Materia
Desarrollo humano**

**Trabajo
Test inteligencia emocional**

**Profesora
Lucia Guadalupe Martínez Gómez**

**Alumna
Laura de Lourdes Álvarez torres**



Universidad Del Sureste, San Cristóbal De Las Casas, Chiapas.

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Desarrollo humano

Autor: Laura de Lourdes Álvarez torres

Lugar: nuevo león

Fecha: 29-julio-2020

Test inteligencia emocional

Esta actividad realice mi test para la inteligencia emocional, donde aparecieron algunas preguntas y contestáramos en nivel del 1 al 5 donde considerara mi respuesta, mi resultado fue medio con una puntuación de 6.18, entonces me apareció una lista de puntajes, exactamente no me apreció mi puntuación pero me fui al 6.94, ahí me explico la expresión de los sentimientos positivos , de agrado o acuerdo eso fue para las puntuaciones altas y en las bajas implica una baja expresión de sentimientos positivos, que puede llegar a un grado de rechazo o desacuerdo, entonces como yo me quede en medio pienso que estoy en medio de estos dos a lo mejor expreso mis sentimientos en algunas ocasiones positivamente no todo el tiempo soy positiva y tampoco negativa, depende de la situación en la que me encuentre, en mi resultado estoy de acuerdo porque soy una persona que demuestra sus sentimientos de manera honesta a las personas de mi alrededor como a mi familia, pero como bien me quede en medio también en ocasiones no expreso mis sentimientos lo que siento lo oculto o me da miedo expresarlas eso es lo que pienso, así que debo de expresar mis sentimientos de la forma en que me sienta cómoda.

En los temas que he visto vimos los sentimientos negativos y los sentimientos positivos como bien sabemos los sentimientos nacen después de las emociones, son las principales que están en nuestro día a día y si nosotros lo queremos o aun

que no nos demos cuenta estas emociones se convierten en sentimientos hacia una persona, puede que sea negativa o positiva, pero las dos nos ayudan para nuestro desarrollo humano hay que tener en cuenta a las dos, así que lo que puedo poner en práctica en mi situación de mis resultados es que cuando tenga sentimientos negativos no debo preocuparme porque es parte de mi desarrollo humano, debo de expresar mis sentimientos sin miedo, pero en el momento es que me sienta cómoda, sin presionarme a mí misma.