



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

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

DESARROLLO HUMANO

Título: TES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Autor: JOSÉ WILBERTH CAMACHO TRUJILLO.

Lugar: SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS A 29 DE JULIO 2020

Realizando el test puedo comentar que esta actividad es de mucha importancia para mi persona, ya que me considero una persona la cual en el nivel de estrés que tengo no tan fácil hace que demuestre mis emociones por tal motivo me pondría a buscar ayuda para practicar la meditación o relajación y con ello superar los niveles de estrés que tanto mal provocan en mi vida cotidiana. Por otra parte, la influencia emocional la cual hace que me deje llevar por mis sentimientos los cuales me hace que actúe de una forma fría comportándome con los demás de una forma más cortante, en este caso buscaría la ayuda psicológica para erradicar el problema para tener una mejor personalidad. Los niveles de alegría me relacionan con persona que me hacen sentir bien, contento o estar alegre con todos los que me rodean, esto me da la satisfacción de tener una actitud positiva la cual en mi persona es muy importante, en este caso no tendría por qué buscar ayuda ya que mi autoestima se encuentra en un nivel normal. En el caso de nivel de expresión negativa podemos decir que mis sentimientos en algunas ocasiones podrían resultar inoportunos por lo cual puedo incomodarme en alguna situación desagradable, en este caso tendría que buscar ayuda profesional para cambiar mi actitud negativa. En el nivel de atención emocional considero ser una persona la cual percibe las emociones de una manera intensa por lo cual no me dejo llevar por mi estado emocional por que razono a mis sentimientos por lo cual me hace una persona que no tomo decisiones a la ligera sin pensarlas. En este nivel de conocimiento empático en mi persona percibo claramente el estado emocional o de ánimo de los demás lo que hace que interactúe con

todos sin ningún problema positivamente al tratar con ellos. En el nivel de expresividad no tengo problemas en cuanto me expreso con los demás ya que mis sentimientos son positivos.

Lo que pondría en práctica como individuo son mis emociones, como mis sentimientos para que pueda tener la capacidad de generar mis propias decisiones y ser cada día mas positivamente con los seres humanos que me rodean. El individuo tiene la capacidad de generar diversos caminos como tomar sus propias decisiones basados en sus emociones y sentimientos. Las emociones son aquellas las cuales se presentan repentinamente a causa de una respuesta del sistema nervioso a las respuestas rápidas en la cual se da por una sorpresa o una noticia en la cual impacta a los seres humanos, pero estos perduran muy poco tiempo en cambio un sentimiento son interpretados por el cerebro porque son recuerdos que le quedan de las emociones, el cual ocurrido o sucedido tiempo atrás.

Algunos sentimientos básicos en los seres humanos son muy importantes en su vida cotidiana como son la sorpresa, la alegría, la tristeza, el asco. Como también podemos decir que el ser humano tiene sentimientos negativos que obstaculizan su desarrollo, pero tiene que aprender a sobrellevarlo o convivir para ser una persona con éxito, también experimenta con sentimientos positivos el cual a lo largo de toda su vida va experimentando para su bienestar personal.