

2020

**San Cristóbal de las casas, Chiapas**

# Universidad del sureste

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

**TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA**

CUATRIMESTRE 6

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

TITULO:

“TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL”

CATEDRATICO:

LUCIA GUADALUPE MARTINEZ GOMEZ

ALUMNA:

STEPHANIE DE JESUS GONZALEZ MORALES

FECHA:

JULIO/2020



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

Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Trabajo Social VI

## “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Stephanie de Jesús González Morales  
Nuevo León  
29/julio/2020

Cuando realice el test “inteligencia emocional” puedo decir que me sorprendió bastante mis resultados, al obtener un resultado medio de 5.92, creí que no iba a ser tan malo, porque además respondí sinceramente, con la finalidad de tener resultados efectivos, ya que me dio curiosidad saber que tanto manejo mi inteligencia emocional.

Al finalizar el test, aparte de que me da una puntuación, me dijo que mis niveles de estrés son normales, pero para que tuviera completo bienestar social hiciera ejercicios de meditación que esto me iba a ayudar.

Sin embargo con las proximas oraciones que marcadas en negritas decía **“capacidad moderada para experimentar felicidad”** la otra **“tu estado se aleja bastante de la felicidad”** de cierta manera hasta sonrei por lo que lei y esto me dejo mucho en que pensar, porque estoy consciente que no soy plenamente feliz, pero no para recibir esa respuesta, me hizo reflexionar sobre lo que he vivido y como he reaccionado a diferentes acontecimientos de mi vida.

Con lo que he visto acerca del tema de inteligencia emocional, tendría que poner en práctica el manejo y control de mis sentimientos, porque muchas veces me cierro a demostrar mis sentimientos, me hace falta tener más autoconfianza porque soy insegura.

Reconozco que me cuesta trabajo ser feliz, siempre busco pretextos para recordar cosas que me duelen, al igual de tratar de trabajar en la superación de cosas que me afectan día a día, necesito motivarme más para poder salir adelante sin tener pensamientos negativos que es lo que siempre hago, pensar en diversas cosas que podrían pasar y en muchos casos son negativos.

Trabajar también en la empatía, porque me cuesta trabajo reconocer los sentimientos de otras personas y por eso mismo siento que no las puedo ayudar. Así también debería poner en práctica el de saber controlar mis sentimientos y

emociones ya que cualquier cosa que me digan y no es bueno para me llega afectar mucho y vivo con eso un largo tiempo.