



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
ESCUELA SUPERIOR DE CÓMPUTO



-----Liderazgo y Desarrollo Profesional-----

ACTIVIDAD

Cuestionario sobre inteligencia emocional

PROFESOR:

Sandra Mercedes Pérez Vera

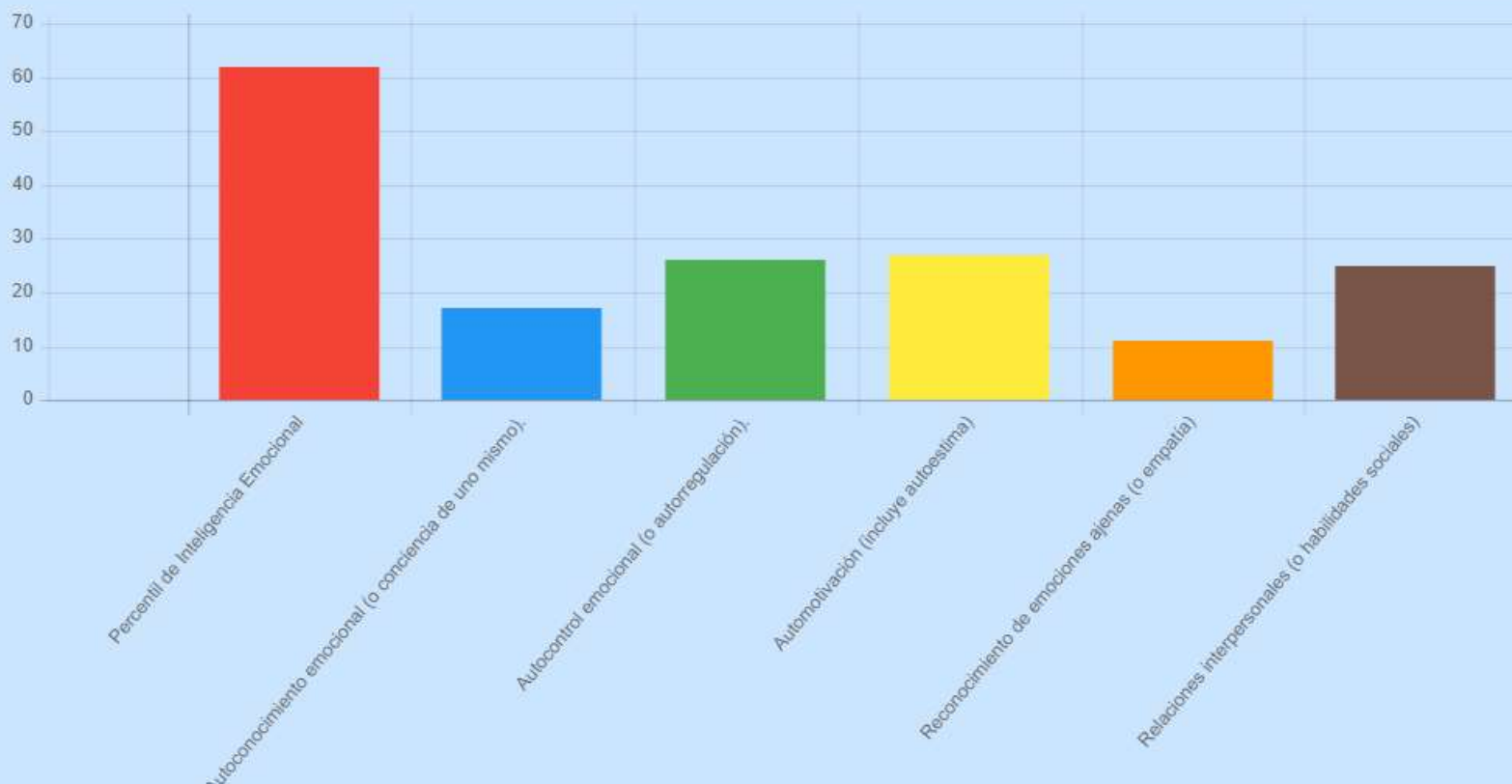
ALUMNO:

Meza Vargas Brandon David - 2020630288

GRUPO:

4CM11

Gráfico de resultados



Percentil de Inteligencia Emocional

Tu puntuación en este apartado es de 62 puntos, el 70% del máximo posible (88)

El **percentil de inteligencia emocional** es una medida que permite comparar individuos dentro de una población y indica el porcentaje de la población que tiene un nivel de inteligencia emocional inferior al tuyo. Así, cuanto mayor sea este valor, más por encima estamos de la media. La mayoría de las personas se encuentran dentro del tramo que oscila entre el 40% y el 60%.

A continuación te detallamos los resultados obtenidos en el test de inteligencia emocional para cada uno de las siguientes áreas evaluadas:

1. Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo)
2. Autocontrol emocional (o autorregulación)
3. Automotivación (incluye la autoestima)
4. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)
5. Relaciones interpersonales (incluye habilidades sociales, asertividad y resolución de conflictos).

Tu puntuación en este apartado es de 17 puntos, el 77% del máximo posible (22)



Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber lo poco que sabemos de nosotros mismos. En este concepto encontramos la clave de la Inteligencia Emocional, ya que el buen conocimiento de nuestras propias emociones, justo en el momento en que están ocurriendo, hará que podamos controlarlas, evitando de este modo que quedemos a su merced, es decir, gracias a este autoconocimiento emocional nos encaminamos a otro elemento esencial que es la capacidad de desembarazarse de los estados de ánimo negativos.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (15-22).

Has obtenido una muy buena puntuación en este apartado, por lo que se observa, eres una persona muy consciente de ti misma y de tus emociones, esto te hace sentir fuerte frente a las dificultades de la vida cotidiana. Percibes sin dificultad las diferencias, tanto grandes como pequeñas, que existen entre las distintas emociones, como por ejemplo entre la ilusión y la alegría, o la ira y el miedo. Tus comportamientos resultantes, por tanto, van acorde en cada momento y situación, no tienes nunca que lamentarte de haber actuado de forma irracional.

Autocontrol emocional (o autorregulación).

Tu puntuación en este apartado es de 26 puntos, el 72% del máximo posible (36)



El autocontrol emocional nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello. ¿Quién no ha estado alguna vez enfadado? Seguramente todos habéis sentido en algún momento esta emoción porque razones para estar enfadados siempre hay, aunque ya veremos que éstas pocas veces son buenas.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (24-36).

Posees un alto autocontrol emocional, lo cual te permite recuperarte rápidamente de los contratiempos de la vida. Además al no dejarte llevar fácilmente por las emociones, eres capaz de dominar las situaciones y no a la inversa, lo que te proporciona un alto grado de estabilidad personal y aplomo frente a experiencias desagradables o comprometidas.

Una de las emociones más comunes y a la vez persistentes que nos acosa a diario es el **enfado**, éste parece ser un estado de ánimo difícil de controlar, ya que nuestros pensamientos internos nos van a dar siempre una variedad de argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargar este enojo sobre alguien. Pero hasta el enfado eres capaz de controlarlo y sobretodo ocultarlo.

Automotivación (incluye autoestima)

Tu puntuación en este apartado es de 27 puntos, el 75% del máximo posible (36)



Significa saber dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (24-36).

Tu puntuación en este apartado es excelente. Un aspecto esencial si queremos lograr nuestros objetivos es no fijar nuestra atención en los obstáculos, sino en cómo superarlos. De nada nos sirve una mente inteligente si antes el primer obstáculo nos derrumbamos porque las cosas no van como desearíamos que fuesen.

Por fortuna para ti, no te paras demasiado en pensar en la ansiedad o la preocupación, lo cual es una muy buena estrategia emocional.

Además en la vida cotidiana nos encontramos con una paradoja: la misma excitación e interés que se genera, por ejemplo, para hacer bien un examen, motiva a algunos estudiantes a prepararse y estudiar para la ocasión, a la vez que puede sabotear a otros porque dicha excitación o ansiedad interfiere con su pensamiento. Afortunadamente este último no es tu caso.

La automotivación se encuentra estrechamente ligada a la **autoestima** personal. Pero en este sentido también puedes estar satisfecho, pues también posees una gran autoestima personal. Tienes mucha confianza en la calidad de tus recursos. Frente a los fracasos, eres capaz de reponerte rápidamente, pues no dudas ni un momento de tus propias capacidades.

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)

Tu puntuación en este apartado es de 11 puntos, el 69% del máximo posible (16)



Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (10-16).

La alta puntuación obtenida en este apartado nos demuestra que posees un alto grado de **empatía**. Por si no conoces bien este concepto debes saber que la empatía es la capacidad que nos permite saber lo que sienten los demás y cuya clave está en captar los mensajes no verbales (así, por un lado tenemos que la mente racional se transmite a través de las palabras y, por otro, que la mente emocional se transmite a través del lenguaje no verbal).

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

Tu puntuación en este apartado es de 25 puntos, el 69% del máximo posible (36)



Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no sólo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia, sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos...

Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (23-36).

Eres una persona con una gran vida social y muy bien aceptada entre los demás. Al relacionarnos con otras personas estamos emitiendo señales emocionales que afectan a los que nos rodean. Muchos nos damos cuenta de que las emociones son "contagiosas", de forma que si alguien nos contesta de manera airada nos sentiremos enfadados, y si alguien que está feliz se sienta a nuestro lado y empieza a hablarnos y reír, acabaremos riendo con él.

Así, este arte de relacionarse con los demás es la capacidad de producir sentimientos en los demás. Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal, y por fortuna la controlas a la perfección. Las personas con esta cualidad como tú, son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos. Sabes gestionar tus intereses incluso frente a situaciones y personalidades difíciles. Eres prudente cuando es necesario e intentas detectar las fuentes de conflictos potenciales para conseguir no romper la armonía del equipo.