

Actividad Práctica Integradora

Autoliderazgo: Desarrolla tu potencial

Actividad 4

Situación

La introspección es la habilidad base sobre la que se sustentan los dos temas principales de este módulo: Inteligencia Emocional y Resiliencia. Por lo tanto, en esta actividad, se te solicitará que realices un pequeño test que te proporcionará información valiosa sobre tus recursos actuales de Inteligencia Emocional y Resiliencia.

Este cuestionario está adaptado a partir de los pilares de resiliencia revisados en el tema 4, donde los dos primeros aspectos se integran con los conceptos de inteligencia emocional.

Es fundamental que tengas en cuenta que este es un ejercicio personal y que, a medida que seas honesto con tus respuestas, te proporcionará información valiosa sobre tu situación actual.

Asimismo, es sumamente relevante que seas consciente de que este test solo refleja una instantánea de tus recursos personales y que puede modificarse en cualquier momento. De hecho, una vez que lo completes y te des cuenta de tus respuestas, es posible que modifiques conscientemente tus conductas en los días siguientes.

Puedes repetir este test en un par de meses, y tus resultados pueden ser diferentes. ¡Es un test dinámico que cambia contigo!

Las situaciones presentadas en el test reflejan desafíos familiares, emocionales y académicos únicos que un estudiante en línea puede enfrentar.

Este test te proporcionará información valiosa para abordar estos desafíos de manera efectiva y mantener un bienestar general.

Actividad Práctica Integradora

Consignas

1. Se presenta un [test](#) o cuestionario con 10 preguntas que incluyen aspectos de inteligencia emocional y resiliencia. Abre y descarga el test haciendo clic en el botón “Descarga el test”, que se encuentra debajo de esta actividad.
2. Lee con atención cada pregunta y tómate unos minutos para identificar qué tan frecuentemente utilizas ese recurso personal en tu vida diaria como estudiante en línea.
3. Selecciona la respuesta que más se adecue a ti con una “X” debajo de la letra que se asemeje más a tu respuesta personal, donde A significa nunca, B poco frecuente, C regularmente frecuente, D muy frecuente y E siempre.

Formatos de entrega:

Completa todas las preguntas en la plantilla del [test](#) y adjunta el archivo Excel.

Resultados e interpretación:

Una vez entregadas tus respuestas, recibirás un documento con la interpretación de tus resultados. Este informe describirá tu puntaje y ofrecerá recomendaciones personalizadas para mejorar o potenciar tu inteligencia emocional y resiliencia según tu caso específico.

Recuerda que este proceso es clave para tu desarrollo personal y académico. ¡Estamos aquí para apoyarte en tu crecimiento!

Los resultados de esta actividad los podrás ver al entregar la tarea.

Entrega

¡Llegaste al final de la actividad de este módulo! Recuerda guardar tus respuestas y luego subirlas clicando en el botón "Enviar tarea".

Puedes consultar tus dudas con tus compañeros en el foro de la materia o con tu tutor.