

L'entorn Personal de Trebball

Renas Kayahan

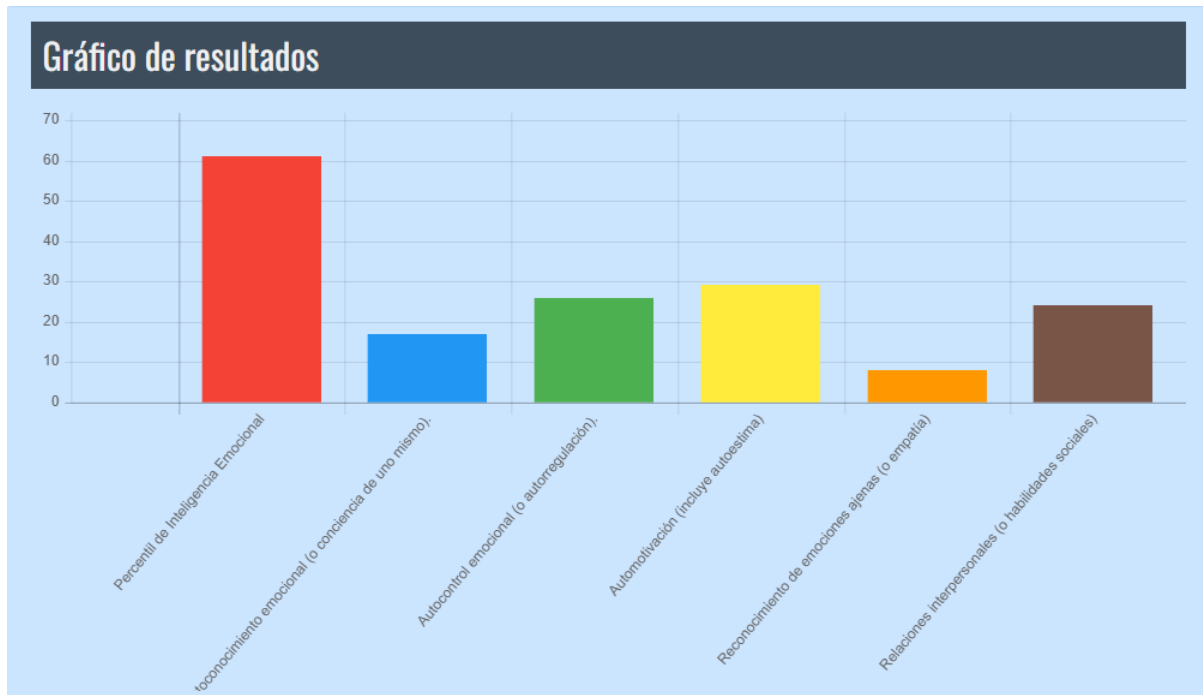
9/16/2025

Centro Stucum Pelai



Gráfico de Resultados	3
Percentil de Inteligencia Emocional	4
Autoconocimiento Emocional	5
Autocontrol Emocional.....	6
AutoMotivación	7
Reconocimiento de emociones	8
Relaciones interpersonales.....	9
Gráfico de Características y la Evaluación Final.....	10

GRÁFICO DE RESULTADOS



Aquí se muestra un gráfico que refleja los distintos componentes evaluados en la prueba de inteligencia emocional. Según la prueba de inteligencia emocional, soy una persona que destaca principalmente en el conocimiento emocional, es decir, tengo bastante facilidad para identificar y entender lo que siento. Sin embargo, mis resultados muestran que todavía puedo mejorar en el reconocimiento de emociones ajenas, ya que este es mi punto más débil

PERCENTIL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Percentil de Inteligencia Emocional

Tu puntuación en este apartado es de 61 puntos, el 69% 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).

Según la prueba, obtuve 61 puntos, es decir, me sitúa por encima de la media, el percentil indica que tengo un nivel de inteligencia emocional mayor que el de una parte importante de la población. Esto se traduce en que, según los resultados, soy una persona con bastante autoconocimiento emocional: suelo identificar y entender mis sentimientos con claridad; tengo automotivación y reconocimiento de emociones ajenas en un nivel medio, y estoy de acuerdo con la personalidad que me ha propuesto la prueba ya que pienso que tengo un nivel de inteligencia emocional alto.

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo).

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.

**Estoy de acuerdo con la puntuación que me ha dado.
Puedo decir con claridad que yo me conozco bien y se lo que soy capaz de conseguir.**

AUTOCONTROL EMOCIONAL

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.

Otra de las emociones negativas que sabes controlar es la **tristeza**, aunque no debemos olvidar que este estado de ánimo, al igual que cualquier otro, tiene sus facetas positivas, siempre y cuando no se convierta en un estado que interfiere con nuestra vida. Así, por ejemplo, ante una pérdida irreparable, la tristeza nos aporta un refugio reflexivo que nos lleva a un período de retiro y de duelo necesarios para asimilar nuestra pérdida, ayudándonos a restablecernos y seguir adelante.

En tu caso posees un nivel tan alto de autocontrol que a veces pecas de no dejarte llevar por las cosas y acabas pareciendo una persona casi sin sentimientos, además un poco de descontrol de vez en cuando te ayudaría a disfrutar más del momento.

Estoy de acuerdo con esta puntuación porque, aunque tengo bastante autocontrol emocional a veces suelo exagerar mis emociones y tener que enfrentarme las consecuencias.

AUTOMOTIVACIÓN

Automotivación (incluye autoestima)

Tu puntuación en este apartado es de 29 puntos, el 81% 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.

Estoy de acuerdo con el rango donde me encuentro ya que me considero una persona bastante motivada y no dejo que los conflictos me arruinen el día

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)

Tu puntuación en este apartado es de 8 puntos, el 50% 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 medio (4-9).

Eres una persona con una buena capacidad para empatizar con los demás. La **empatía** es una característica personal 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).

Algunos estudios han demostrado que lo que nos está realmente influyendo cuando recibimos un mensaje no es tanto el qué se transmite (el contenido del mensaje), sino el cómo se está transmitiendo (la forma de hacerlo), ya que es aquí, en el cómo, donde se perciben el tono de voz, timbre, gestos... que se captan de una forma inconsciente (seguramente alguna vez habéis dicho eso de "no sé porqué, pero ha habido algo que no me ha gustado"; en este ejemplo vemos claramente que de una forma inconsciente hemos percibido algo en el tono de voz o en los gestos del interlocutor que nos estaba haciendo sentir mal).

La empatía exige la calma y un grado de receptividad suficiente para que las señales emitidas por los sentimientos de otras personas puedan ser captadas y reproducidas por nuestro propio cerebro emocional. Esto explica el hecho de que ante una situación violenta, de enfado por ejemplo, en la que el cerebro emocional no se controla, casi no te es posible la empatía y acabas pensando en lo que realmente te interesa a ti mismo, pero esto entra todo dentro de la normalidad.

No estoy de acuerdo con este resultado de la prueba porque, aunque no veo la importancia en las opiniones de los demás sobre mí, esto no quiere decir que no tenga empatía para ellos

RELACIONES INTERPERSONALES

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

Tu puntuación en este apartado es de 24 puntos, el 67% 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...

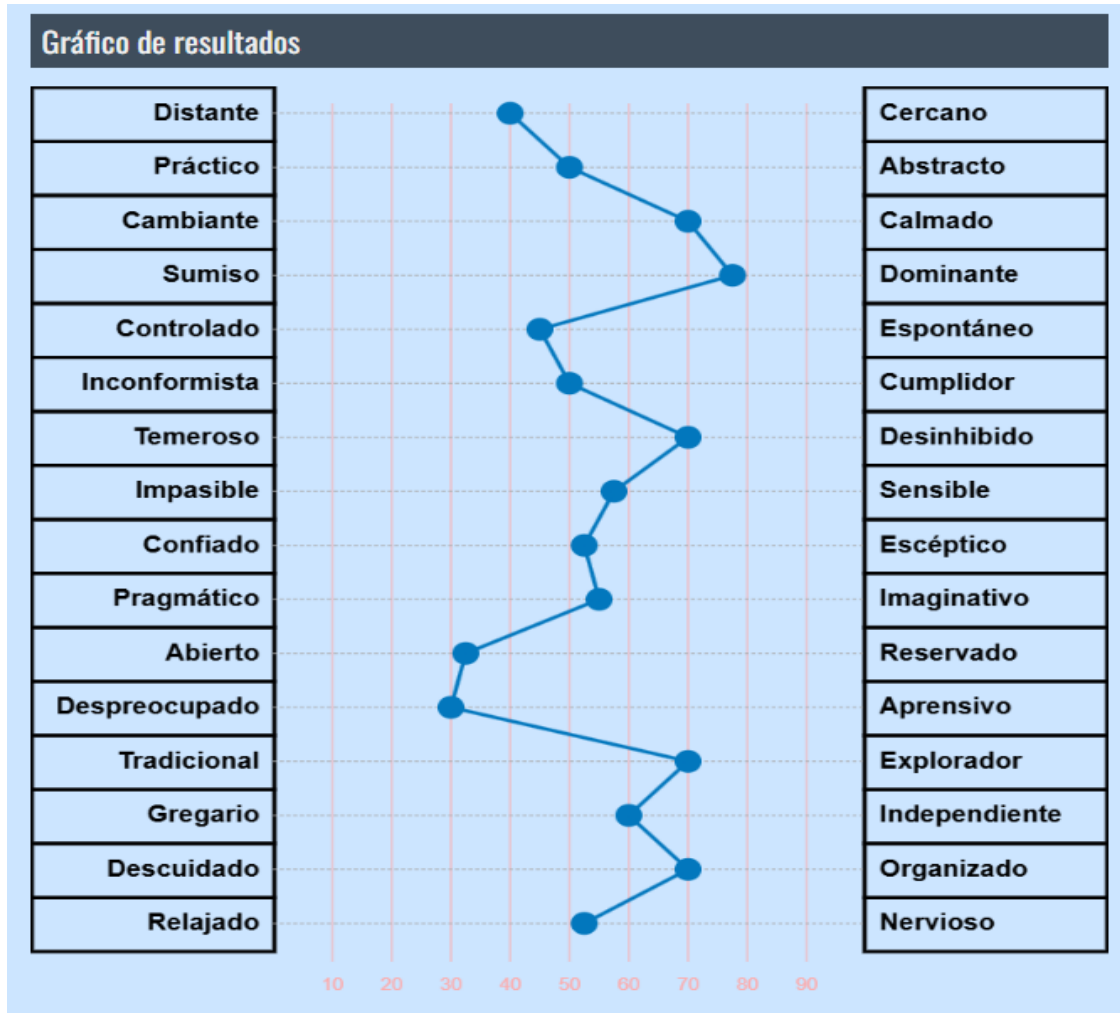
Tu puntuación en este área se encuentra dentro del rango alto (23-36).

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.

Estoy de acuerdo con mi rango en este apartado porque, yo me considero una persona bastante social, ya que cuando he venido a España sin saber el idioma, he tenido que buscar maneras para comunicarme con la gente

GRÁFICO DE CARACTERÍSTICAS Y LA EVALUACIÓN FINAL



Estoy bastante de acuerdo con esta evaluación que me ha proporcionado la prueba. Soy una persona abierta, despreocupado y calmada, y por estos motivos puedo decir con claridad que este grafico me refleja bastante bien. Aunque no lo mencione el grafico, a veces puedo llegar a ser muy terco y me cuesta cambiar de opinión o acto, aunque existan mejores para la situación, esto sería una de mis mayores debilidades

Afectividad

Tu puntuación en este apartado es de 16 puntos, el 40% del máximo posible (40)

La **afectividad** indica la cercanía que tienes con la gente, los que obtienen puntuaciones bajas en esta categoría, son más impersonales y tienen un comportamiento más distante, frío ó reservado, y acostumbran a ser personas más formales. Por el contrario, aquellos que obtienen puntuaciones más altas son personas más empáticas, extrovertidas, atentas con los demás, amables y simpáticas.

Nivel de afectividad MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de afectividad poseen un equilibrio en sus interacciones emocionales, y si bien pueden mostrar calidez y empatía en situaciones adecuadas, también son capaces de mantener una distancia emocional cuando lo consideran necesario.

Estas personas valoran las conexiones personales, pero también aprecian su espacio y autonomía. No son ni demasiado reservadas ni demasiado abiertas, lo que les permite adaptarse a diversas situaciones y personas.

Su capacidad para equilibrar la emoción con la racionalidad les facilita la toma de decisiones y la construcción de relaciones basadas en el entendimiento mutuo y el respeto.

Razonamiento

Tu puntuación en este apartado es de 20 puntos, el 50% del máximo posible (40)

El **razonamiento** refleja lo bueno que eres en el pensamiento abstracto, los que obtienen puntuaciones bajas en este apartado, prefieren usar el sentido común, mientras que aquellos que obtienen puntuaciones altas prefieren el pensamiento abstracto.

Nivel de razonamiento MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de razonamiento tienen un equilibrio entre el pensamiento concreto y el abstracto, son capaces de abordar problemas teóricos pero también valoran las soluciones prácticas.

Estos individuos pueden adaptarse a diferentes situaciones, ya sea siguiendo procedimientos o improvisando cuando es necesario, y a menudo buscan el equilibrio entre aprender de la experiencia y aplicar lógica y reflexión a las situaciones. Su versatilidad les permite funcionar bien en diversas circunstancias y roles.

Estabilidad emocional

Tu puntuación en este apartado es de 28 puntos, el 70% del máximo posible (40)

La **estabilidad emocional** hace referencia al control que tienes de tus emociones, aquellas personas que obtienen puntuaciones más bajas son más reactivas a las emociones, más cambiantes, están más influenciadas por los sentimientos, son emocionalmente menos estables y se alteran fácilmente, mientras que las personas con puntuaciones altas son emocionalmente más estables, adaptables, maduras y afrontan la realidad con calma.

Nivel de estabilidad emocional ALTO.

Aquellas personas que tienen un nivel alto de estabilidad emocional suelen ser calmadas, resilientes y equilibradas, estos individuos raramente se sienten perturbados o desbordados por situaciones estresantes, y tienen una capacidad innata para tolerar la adversidad.

Se mantienen firmes y racionales incluso en medio de la crisis, lo que les permite pensar con claridad y tomar decisiones sensatas en situaciones de estrés.

Dominancia

Tu puntuación en este apartado es de 31 puntos, el 78% del máximo posible (40)

La **dominancia** se refiere a lo asertivo que eres al tratar con la gente, aquellas personas que obtienen puntuaciones bajas, son consideradas, cooperativas, que evitan los conflictos, sumisas, humildes, obedientes, fáciles de guiar, dóciles y complacientes, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas son dominantes, contundentes, asertivas, agresivas, competitivas, obstinadas y controladoras.

Nivel de dominancia ALTO.

Las personas con un nivel alto de dominancia son asertivas, competitivas y seguras en sus opiniones, a menudo buscan roles de liderazgo, y tienen la confianza para tomar decisiones y dar órdenes.

Pueden ser percibidos como autoritarios o directos, pero también como líderes natos, su naturaleza dominante los lleva a tomar la iniciativa y establecer directrices claras.

Impulsividad

Tu puntuación en este apartado es de 18 puntos, el 45% del máximo posible (40)

La **impulsividad** es la cantidad de energía que muestras a los demás, las personas que obtienen puntuaciones más bajas son serias, comedidas, prudentes, retraídas, introspectivas y reflexivas, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas son vivaces, animadas, espontáneas, entusiastas, despreocupadas, alegres, expresivas e impulsivas.

Nivel de impulsividad MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de impulsividad poseen una combinación equilibrada de seriedad y vivacidad, pueden adaptarse a diferentes situaciones sociales, siendo animados en algunas ocasiones y reservados en otras.

Esta flexibilidad les permite conectar con una amplia variedad de personas, siendo a menudo el puente entre los extrovertidos y los introvertidos en grupos mixtos. Su capacidad para sintonizar y responder a diferentes ambientes los hace muy versátiles en interacciones sociales.

Obediencia

Tu puntuación en este apartado es de 20 puntos, el 50% del máximo posible (40)

La **obediencia** o acatamiento de las normas, es un reflejo del grado de respeto a la autoridad, Las personas que obtienen puntuaciones bajas en este apartado, son inconformistas, autoindulgentes y no respetan las normas, mientras que las personas con puntuaciones más altas, son conscientes de las reglas, obedientes, concienzudas, conformistas, moralistas, serias y acatan las normas.

Nivel de obediencia MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de obediencia, muestran un equilibrio entre la conformidad y la flexibilidad, ya que, si bien reconocen y respetan las normas y directrices, también están dispuestos a adaptarse o hacer excepciones cuando la situación lo requiere.

Estas personas combinan la responsabilidad con la apertura, permitiéndoles operar eficazmente en diversas situaciones sin sentirse estrictamente limitados por las reglas.

Audacia

Tu puntuación en este apartado es de 28 puntos, el 70% del máximo posible (40)

La **audacia** hace referencia a la confianza que tienes en tus relaciones sociales. Por un lado, las personas que obtienen puntuaciones bajas son más tímidas, sensibles a las amenazas, vacilantes y se sienten intimidados con facilidad, mientras que las personas con puntuaciones más altas, son socialmente audaces, aventureros, insensibles y desinhibidos en sus relaciones con los demás.

Nivel de audacia ALTO.

Las personas con un alto grado de audacia son extrovertidas, confiadas y no temen ser el centro de atención, se sienten cómodas en una variedad de situaciones sociales, incluso en entornos desconocidos.

A menudo son vistas como audaces y aventureros, dispuestos a asumir riesgos y a expresar sus opiniones con confianza. Su naturaleza extrovertida les permite establecer conexiones rápidamente.

Sensibilidad

Tu puntuación en este apartado es de 23 puntos, el 58% del máximo posible (40)

La **sensibilidad** indica cómo se ven afectados tus sentimientos. Las personas que obtienen puntuaciones más bajas son pragmáticas, objetivas, poco sentimentales, tenaces, autosuficientes, sensatas y algo bruscas en sus relaciones, mientras que las personas con puntuaciones más altas son sensibles, preocupadas por la estética, sentimentales, tiernas, intuitivas y refinadas.

Nivel de sensibilidad MEDIO.

Las personas con un factor de sensibilidad intermedio, combinan aspectos prácticos y emocionales en su enfoque de la vida, si bien son capaces de conectar emocionalmente con los demás y valorar las experiencias emocionales, también mantienen un cierto grado de pragmatismo.

Esta combinación les permite adaptarse a una variedad de situaciones, ya sea mostrando empatía en momentos de crisis o tomando decisiones basadas en hechos cuando es necesario.

Suspiciacia

Tu puntuación en este apartado es de 21 puntos, el 53% del máximo posible (40)

La escala de **suspiciacia** o vigilancia mide el grado de confianza que se otorga a las intenciones de los demás. Las personas que obtienen puntuaciones más bajas, son confiadas, desprevenidas, tolerantes, incondicionales y fáciles, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas son vigilantes, suspicaces, escépticos, desconfiados y opositores.

Nivel de suspiciacia MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de suspiciacia, combinan la confianza con la cautela, y si bien son capaces de dar a las personas el beneficio de la duda, también mantienen un ojo crítico y están alerta a posibles engaños o motivos ocultos.

Este equilibrio, les permite formar relaciones basadas en la confianza, pero con un grado saludable de escepticismo y precaución.

Abstracción

Tu puntuación en este apartado es de 22 puntos, el 55% del máximo posible (40)

La **abstracción** evalúa la creatividad de las personas. Aquellas que obtienen puntuaciones bajas son personas sensatas, prácticas, prosaicas, orientadas a soluciones, firmes y convencionales, mientras que las que obtienen puntuaciones altas son más abstractas, imaginativas, distraídas, poco prácticas y absortas en sus ideas.

Nivel de abstracción MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de abstracción tienen la capacidad de equilibrar el pensamiento práctico con el reflexivo, son capaces de manejar detalles y realidades concretas mientras mantienen una apertura hacia ideas abstractas y teorías.

Esta combinación les permite adaptarse y funcionar bien tanto en tareas prácticas como en discusiones teóricas, siendo versátiles en diferentes entornos y situaciones.

Privacidad

Tu puntuación en este apartado es de 13 puntos, el 33% del máximo posible (40)

La **privacidad** hace referencia a la honestidad y la transparencia que muestras acerca de quién eres. Las personas que obtienen puntuaciones más bajas son francas, genuinas, sencillas, abiertas, ingenuas, sin pretensiones y participativas, mientras que las personas con puntuaciones altas son más reservadas, discretas, celosas de su intimidad, refinadas, astutas y diplomáticas.

Nivel de privacidad BAJO.

Las personas con un nivel bajo de privacidad suelen ser abiertas, francas y dispuestas a compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias con otros, raramente ocultan información sobre sí mismos y valoran la transparencia en sus interacciones.

Su sinceridad y disposición para compartir puede hacer que se sientan accesibles y genuinos, pero también pueden ser percibidos como indiscretos o sin límites en ciertas situaciones.

Aprensión

Tu puntuación en este apartado es de 12 puntos, el 30% del máximo posible (40)

El factor de **aprensión** hace referencia a tus preocupaciones. Las personas con puntuaciones bajas son seguras de sí mismas, despreocupadas, complacientes, confiadas y satisfechas de sí mismas, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas son aprensivos, inseguros, preocupados y tienden a sentirse culpables.

Nivel de aprensión BAJO.

Las personas un nivel bajo de aprensión generalmente muestran una gran confianza en sí mismas y rara vez se preocupan por posibles problemas o errores pasados, suelen ser optimistas y no se detienen demasiado en pensamientos negativos o auto-críticos.

Esta actitud les permite enfrentar situaciones con una mentalidad positiva y resiliente, aunque en ocasiones pueden pasar por alto detalles importantes o no prepararse adecuadamente para adversidades potenciales.

Disponibilidad al cambio

Tu puntuación en este apartado es de 28 puntos, el 70% del máximo posible (40)

La **disponibilidad al cambio** refleja tu postura frente a los cambios y avances. Las personas que obtienen puntuaciones bajas son tradicionales, apegadas a lo familiar, conservadoras y respetan las tradiciones, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas están abiertas al cambio, son liberales, analíticas, críticas y flexibles.

Nivel de disponibilidad al cambio ALTO.

Las personas con alta disponibilidad al cambio son curiosas, flexibles y dispuestas a explorar nuevas ideas o métodos, están abiertas a la innovación y suelen estar entre las primeras en adaptarse a nuevos paradigmas o tecnologías.

Aunque su enfoque puede ser percibido como poco convencional, a menudo son pioneras en adaptarse a los cambios, aprovechando las oportunidades que otros pueden pasar por alto.

Autosuficiencia

Tu puntuación en este apartado es de 24 puntos, el 60% del máximo posible (40)

La **autosuficiencia** hace referencia a tu nivel de dependencia de los demás. Las personas que obtienen puntuaciones bajas son más dependientes, están orientadas al grupo y buscan el contacto o la aprobación de los demás, mientras que aquellas personas que obtienen puntuaciones altas son más independientes, solitarios, ingeniosos, individualistas y autosuficientes.

Nivel de autosuficiencia MEDIO.

Las personas con un nivel intermedio de autosuficiencia muestran un equilibrio entre la colaboración y la independencia, y aunque son capaces de tomar decisiones y trabajar por sí mismas, también reconocen el valor de las perspectivas de los demás y están dispuestas a colaborar cuando es beneficioso.

Este enfoque equilibrado les permite adaptarse a diversas situaciones, ya sea trabajando solas o en equipo.

Perfeccionismo

Tu puntuación en este apartado es de 28 puntos, el 70% del máximo posible (40)

El **perfeccionismo** es un reflejo de los estándares que te marcas para ti mismo. Las personas con puntuaciones bajas, toleran el desorden, son poco exigentes, flexibles, indisciplinadas, impulsivas, descuidan las normas sociales y son descontroladas, mientras que las personas que obtienen puntuaciones más altas son perfeccionistas en todo lo que hacen, organizados, autodisciplinados, socialmente correctos, y poseen una gran fuerza de voluntad.

Nivel de perfeccionismo ALTO.

Las personas con alta tendencia al perfeccionismo son meticulosas y tienen altos estándares para sí mismas y para los demás, dedican tiempo y esfuerzo para asegurarse de que todo se haga correctamente, y aunque su enfoque puede llevar a resultados de alta calidad, también pueden luchar con la indecisión o el estrés debido a su deseo de perfección.

Tensión

Tu puntuación en este apartado es de 21 puntos, el 53% del máximo posible (40)

La **tensión** es un factor que identifica tu nivel de nerviosismo e impaciencia, las personas con puntuaciones bajas son relajadas, plácidas, tranquilas, pacientes y serenas, mientras que las que obtienen puntuaciones más altas están tensas, con mucha energía, impacientes, sobreexcitados y motivados por cumplir los plazos.

Nivel de Tensión MEDIO.

Las personas con un nivel de tensión intermedio muestran una mezcla de paciencia y urgencia, si bien pueden sentir la presión en ciertas situaciones, generalmente son capaces de manejar el estrés sin perder la calma.

Se adaptan según las circunstancias, mostrando energía cuando es necesario, pero también sabiendo cuándo es el momento de tomar un respiro y reflexionar.