



L'entorn Personal de Treball

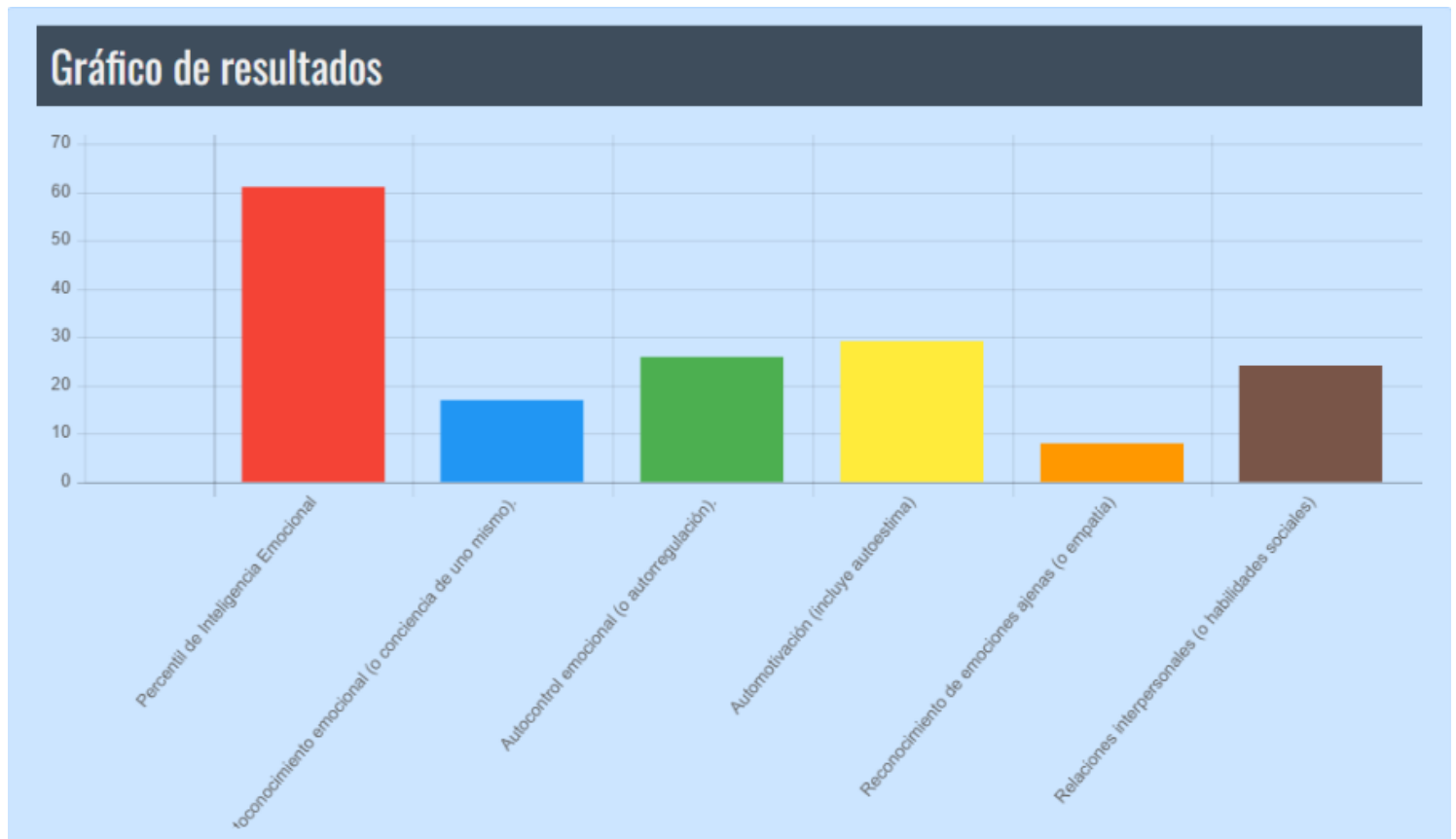
Renas Kayahan

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 Ajenas..... | 8 |
| Relaciones Interpersonales | 9 |

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 emocionalmente

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 AJENAS

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 mi puntuación en este apartado porque, puedo decir con confianza que tengo empatía para los demás y lo único que tengo que se podría considerar como "falta de reconocimiento de emociones ajenas" es que no me suelen importar las opiniones de los demás sobre los aspectos de mi vida

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 puntuación en este apartado porque, yo me considero una persona con muchas habilidades sociales ya que tras llegar a un país nuevo tuve que aprender a hacer amigos de nuevo, hablar con gente que no conozco su idioma, enfrentarme a las dificultades que trae mudarse a un país diferente. Estas experiencias me proporcionaron las habilidades sociales que tengo ahora

Gráfico de resultados

