

A dark blue vertical bar on the left side of the page. A blue arrow points to the right from the bar, containing the date.

25-4-2022

# Plan de Vida

Martínez Coronel Brayan Yosafat

Several thin, curved lines in dark blue and light grey originate from the bottom left and sweep upwards and to the right.

Profesora Pérez Vera Sandra Mercedes

4CM11 LIDERAZGO

## CONTENIDO

Introducción .....	3
Análisis de la situación.....	3
Fortalezas .....	3
Oportunidades.....	3
Debilidades .....	4
Amenazas .....	4
Descripción sobre mis recursos .....	4
Recursos Personales .....	4
Recursos Profesionales.....	4
Recursos Sociales.....	4
Descripción de quién soy.....	4
Misión .....	5
Visión .....	5
Valores.....	5
Objetivos y Metas.....	5
A corto plazo.....	5
A mediano plazo .....	6
A largo plazo .....	6
Recursos necesarios para los objetivos .....	6
Acciones para completar los objetivos.....	7
Evaluación y alternativas de acción.....	9
Conclusiones.....	9
Referencias .....	9
Anexos .....	9
Test de autoconocimiento.....	9
Dimensiones de autoestima .....	10
Cuestionario de actitud .....	10
Árbol personal .....	10
Cuestionario de Inteligencia emocional .....	11
Cuestionario de Imagen social.....	14

## INTRODUCCIÓN

Si bien, muchas personas tienen deseos, sueños, metas y objetivos. Sin embargo, la gente que lleva un control y organización sobre ellos es poca, una de las formas de planificar nuestra vida es mediante el uso del plan de vida, pero ¿en qué consiste el plan de vida personal?

Podemos percibir al plan de vida como una ruta personal que nos ayuda a priorizar lo que es importante para nosotros, tomar decisiones basadas en esas prioridades y avanzar en lo que realmente deseamos. Claro que, para ello se necesita ser realmente honesto y se debe tener un camino claro, sin olvidar la flexibilidad, ya que muchos aspectos no entran en nuestro alcance. El plan de vida sirve para:

- Medir el cambio
- Conocer el camino
- Descubrir lo que queremos
- Aclarar las prioridades
- Clasificar las oportunidades
- Delinear un plan de acción

No hay que olvidar que el plan de vida es una herramienta y por ello debemos ser flexibles con lo que contiene, ya que no es para amarrarnos a una idea u obligarnos a cumplir cosas que quizá ni siquiera sean posibles, para ello hay que tener en cuenta lo que es una meta: las metas son todo aquello a lo que aspira, se tratan de objetivos a los que pretendemos enfocar nuestro esfuerzo en un determinado plazo con el fin de alcanzarlo. Existen muchos tipos de metas, pero lo importante es distinguir las que nos corresponden y las que deseamos, como, por ejemplo, comprar una casa.

En el presente documento se pretende realizar un plan de vida personal inspeccionando desde el interior, luego el exterior, para después pasar a fijar la ideología y los objetivos que se pretenden alcanzar, para terminar con el plan de acción a tomar para cumplirlos.

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

En el análisis de la situación, conviene utilizar las áreas del diagrama tipo FODA:

### FORTALEZAS

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| • Me gusta cambiar si es para mejorar         | • Soy muy honesto                 |
| • Soy lúcido con mis sentimientos y emociones | • Soy sumamente amoroso           |
| • Sé que la espiritualidad es importante      | • Tengo muy buena memoria         |
| • Mi mayor alegría es la gente                | • Me gano la confianza rápido     |
| • Mi tenacidad                                | • Manejo bien tener muchas tareas |

### OPORTUNIDADES

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| • Mayor acción sabiendo las respuestas | • Me consideran organizado        |
| • Simplificar mi comunicación          | • Tengo un buen empleo            |
| • La gente me considera carismático    | • Mi familia me apoya             |
| • La gente me percibe como líder       | • Tengo ganas de aprender         |
| • La gente me considera centrado       | • Dejar de ser tan perfeccionista |

## DEBILIDADES

- La tenacidad se vuelve terquedad
- No me gustan las responsabilidades
- Me rindo muy rápido en varias cosas
- No sé valorar mi trabajo
- Soy tímido en ciertos escenarios
- Me da ansiedad fracasar
- La honestidad se vuelve cinismo
- Soy exigente conmigo

## AMENAZAS

- Llego a ser muy melancólico
- Puedo ser muy dramático
- Llego a ser muy intenso de emociones
- Tengo aspecto de indiferencia a veces
- Puedo ser condescendiente
- Se me juntan varias cosas
- Hay presión al ser último semestre
- Vivo lejos de la escuela
- El regreso a clases
- Que no puedo ir diario a la escuela

## DESCRIPCIÓN SOBRE MIS RECURSOS

### RECURSOS PERSONALES

- Tengo un lugar fijo dónde vivir
- Tengo posibilidad de tomar terapia
- Me gusta la escritura y el dibujo
- Tengo varias horas de tranquilidad
- Tengo varias formas de entretenerme
- En casa nunca falta la comida ni vestido
- Tengo servicios como agua, gas, salud, luz e internet
- Tenemos estufa, refrigerador y lavadora
- Tengo un lector digital y audífonos

### RECURSOS PROFESIONALES

- Conozco de varias áreas fuera del ramo
- Puedo tomar varios cursos
- Tengo equipo de cómputo
- Ya cuento con un trabajo
- La empresa es muy flexible conmigo
- Tengo un silenciador de sonido
- El trabajo es a distancia
- Recibo un buen salario
- Cuento con historial crediticio
- Cuento con una buena red de conocidos

### RECURSOS SOCIALES

- Cuento con unos amigos maravillosos
- Facilidad de comunicación
- Mis familiares me apoyan
- Estoy más dispuesto a salir
- Estoy más dispuesto a probar cosas
- Tengo un poco ahorrado para salidas

## DESCRIPCIÓN DE QUIÉN SOY

Aunque me he hecho varias veces esta pregunta, me ha tomado tiempo definir quién soy y quién quiero ser, soy alguien que ama bastante la vida, especialmente en la forma de personas, me encanta escuchar las historias que tienen para contar, me encanta poder ser útil en la vida de la gente, poder entender lo que les sucede, lo que les preocupa, mi mayor pasión es querer a la gente, me quedo maravillado y agradecido con el hecho de conocer a las personas, me encanta utilizar al arte como fuente de las cosas que hago con gusto, soy alguien que todavía tiene muchas cosas de su infancia por sanar, incluso con todas esas cosas, estoy muy dispuesto a entregarme completamente a las personas.

Creo que es algo que vale la pena, me gusta tener ideas sólidas y una ideología muy clara para mí. No me gusta la moral ni la religión, pero sí tengo mis propias reglas y también espiritualidad. Soy muy disruptivo en las reglas sociales, me gusta abrirme ante la gente, me siento en un momento de bastante plenitud, pero con poca calma. Creo firmemente que no hay nada importante más que encargarse de ser feliz, considero el dinero como algo secundario, y ante las personas que quiero soy bastante resistente para quedarme con ellas. Aunque la gente me percibe de una forma muy diferente a la que yo mismo veo en mí, principalmente porque me infravaloro en bastantes cosas, creo que, a pesar de todo, he elegido de una forma correcta.

Creo bastante en la gente, me gusta ser amable con las personas, soy extremadamente rencoroso y toma venganza en gran medida, por ello me aparto del enojo con autocontrol, me gusta experimentar las emociones de forma intensa, porque me parece que la vida no es infinita y hay que experimentar todo, eso incluye la tristeza, ya que, creo es igual de importante que la felicidad. Sé que estoy haciendo demasiados cambios en mí, y cada vez noto que voy mejorando como persona, me gusta escribir, dibujar y cantar, aunque lo último me da pena porque de chico me comparaban mucho y ahora me da miedo qué pueda pensar la gente de mí, escribir y dibujar lo uso especialmente para las personas. Yo no escribo por el hecho de que quede algo bonito en la existencia, yo escribo algo bonito y con mi mejor calidad para las personas que considero dignas de algo tan bello como eso. Me parece que las palabras son una muy hermosa forma de precisión en sentimientos.

## MISIÓN

Ser una persona muy conectada con la gente que lo rodea, que sigue sus propios principios (basados en los de la sociedad), apoyando a quien lo quiera y creando lazos muy sólidos entre las personas.

## VISIÓN

Pertenecer al mundo y sentir todo en mi máxima capacidad.

## VALORES

Cuento con los siguientes valores en el siguiente orden:

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1. Amor       | 6. Responsabilidad |
| 2. Honestidad | 7. Lealtad         |
| 3. Empatía    | 8. Perdón          |
| 4. Gratitud   | 9. Solidaridad     |
| 5. Bondad     | 10. Humildad       |

## OBJETIVOS Y METAS

Meta: ser feliz

### A CORTO PLAZO

- Poder subir las escaleras de ESCOM sin cansarme
- Terminar mis materias del plan de estudios
- Terminar el Trabajo Terminal
- Ir al psicólogo solo una vez al mes

#### A MEDIANO PLAZO

- Tener un coche
- Volverme un científico de datos

#### A LARGO PLAZO

- Escribir la saga de libros que tengo planeados
- Tocar el saxofón

#### RECURSOS NECESARIOS PARA LOS OBJETIVOS

##### CORTO - PODER SUBIR LAS ESCALERAS DE ESCOM SIN CANSARME

- Dinero
- Constancia
- Mi familia
- Gusto por el cambio
- Tiempo

##### CORTO - TERMINAR MIS MATERIAS DEL PLAN DE ESTUDIOS

- Computadora
- Tiempo
- Espiritualidad
- Comunicación
- Red de apoyo
- Dinero
- Espacio personal
- Servicios básicos

##### CORTO - TERMINAR EL TRABAJO TERMINAL

- Querer aprender más
- Organización
- Comunicación
- Computadora

##### CORTO - IR AL PSICÓLOGO SOLO UNA VEZ AL MES

- Responsabilidad
- Gusto por el cambio
- Dinero
- Comunicación
- Tiempo

##### MEDIANO - TENER UN COCHE

- Gusto por aprender
- Dinero
- Comunicación
- Tiempo

##### MEDIANO - VOLVERME UN CIENTÍFICO DE DATOS

- Constancia
- Gusto por aprender
- Curiosidad
- Tenacidad
- Organización
- Tiempo
- Computadora
- Servicios básicos

##### LARGO - ESCRIBIR LA SAGA DE LIBROS QUE TENGO PLANEADOS

- Tiempo
- Gusto por aprender
- Consistencia
- Organización

- Comunicación
- Gusto por la lectura
- Probar nuevas cosas
- Una computadora

#### LARGO – TOCAR EL SAXOFÓN

- Red de conocidos
- Dinero
- Tiempo
- Constancia
- Tenacidad
- Mucho interés

#### ACCIONES PARA COMPLETAR LOS OBJETIVOS

##### CORTO - PODER SUBIR LAS ESCALERAS DE ESCOM SIN CANSARME

- Comenzar a hacer ejercicio
- Tener constancia en hacerlo
- Tomarme una hora para entrenar
- De preferencia acompañado al inicio
- Aceptar que dolerá al comienzo
- Usar el tiempo para escuchar algo productivo

##### CORTO - TERMINAR MIS MATERIAS DEL PLAN DE ESTUDIOS

- Cumplir con los proyectos y tareas
- Organizarme mejor en mis entregas
- Meditar o relajarme por el estrés
- Platicar con la gente sobre mi situación
- Salir a caminar a ratos por productividad
- Apoyarme de mi equipo
- Dormir más temprano para el regreso a clases
- Llevar una computadora a la escuela

##### CORTO - TERMINAR EL TRABAJO TERMINAL

- Informarme sobre cómo funciona
- Escribir al menos una hora al día
- Solicitar revisiones del trabajo
- Platicar con mi propio equipo
- Vernos presencialmente
- Crear artefactos del robot

##### CORTO - IR AL PSICÓLOGO SOLO UNA VEZ AL MES

- Hacerme más responsable de mí
- Seguir haciendo cambios internos
- Que en mi trabajo sepan que voy
- Tiempo para tomar las consultas
- Que mi familia y amigos sepan
- Abrirme aún más

##### MEDIANO - TENER UN COCHE

- Aprender a manejar
- Aprender a seleccionar un modelo
- Aprender qué trámites se necesitan
- Aprender sobre leyes de tránsito

##### MEDIANO - VOLVERME UN CIENTÍFICO DE DATOS

- Terminar los cursos que guardé
- Hacer proyectos personales sobre eso
- Leer libros sobre matemáticas
- Continuar en mi empleo
- Seguir aprendiendo en el trabajo
- Aprender lo que es ser un científico de datos
- Meterme más en ingeniería de datos
- Sacar tiempo para todo esto

## LARGO - ESCRIBIR LA SAGA DE LIBROS QUE TENGO PLANEADOS

- Leer géneros que no me gusten
- Continuar leyendo
- Practicar la creatividad
- Escribir mis ideas
- Analizar obras ajenas

## LARGO – TOCAR EL SAXOFÓN

- Preguntar cómo escoger un saxofón
- Preguntar qué es lo primero a aprender
- Ser consistente
- Continuar escuchando música, incluye géneros que no me gusten
- Practicar
- Ahorrar para uno de ellos

NOMBRE: MARTÍNEZ CORONEL BRAYAN YOSAFAT			
MISIÓN: Ser una persona muy conectada con la gente que lo rodea, que sigue sus propios principios (basados en los de la sociedad), apoyando a quien lo quiera y a quien lo necesite.			
VISIÓN: Pertenecer al mundo y sentir todo en mi máxima capacidad.			
Meta	Objetivos	Acciones	Recursos
Ser feliz	Subir las escaleras de ESCOM sin cansarme (tener mejor condición)	Comenzar a hacer ejercicio	Gusto por el cambio, dinero, tiempo. <Sentir que no es útil el tiempo que uso>
		Tener constancia en hacerlo	Tenacidad
		Tomarme una hora para entrenar	Organización <Sentir que no es útil el tiempo que uso>
		Ir acompañado al comienzo	Red de amigos y familiares
	Terminar mis materias de plan de estudios	Aceptar que dolerá al inicio	Gusto por probar nuevas cosas
		Usar el tiempo para escuchar algo productivo	Tiempo y organización
		Cumplir con mis proyectos y tareas	Tiempo, equipo de cómputo, tenacidad. <Estrés por múltiples responsabilidades>
		Organizarme en mis entregas	Organización
		Meditar para sacar el estrés	Gusto por probar nuevas cosas
		Platicar para sentir menos estrés	Comunicación
		Salir a caminar por el estrés	[Este me costaría bastante] Tenacidad <Sentir que no es útil el tiempo que uso>
		Apoyarme de mi equipo	Comunicación <Condescendencia>
	Terminar el trabajo terminal	Dormir más temprano	[Este me costaría bastante] Comunicación <Condescendencia>
		Llevar una computadora	[Este me costaría algo] Tenacidad
		Informarme sobre cómo funciona	Red de amigos, curiosidad <Miedo por fallar>
		Escribir al menos una hora al día	Tiempo, creatividad, organización <Disgusto de la responsabilidad>
	Ir al psicólogo una vez al mes	Solicitar revisiones del trabajo	Comunicación <Timidez con gente desconocida>
		Platicar con mi propio equipo	Comunicación <Síndrome del impostor>
		Vernos presencialmente	Organización <Ansiedad por la opinión ajena>
		Crear artefactos del robot	Curiosidad <Miedo de no saber qué hago>
	Tener un coche	Hacerme más responsable de mí	Gusto por el cambio, tiempo
		Seguir haciendo cambios internos	Gusto por el cambio, tiempo, curiosidad, acción y determinación
		Que en mi trabajo sepan que voy	Comunicación
		Que mi familia y amigos sepan	Comunicación
	Ser un científico de datos	Abrirme aún más	Aceptación, gusto por el cambio
		Aprender a manejar	Curiosidad, tenacidad, tiempo, dinero, un auto
		Aprender a seleccionar un modelo	Red de conocidos
		Aprender qué trámites se necesitan	Red de conocidos
	Escribir la saga de libros que tengo en mente	Aprender sobre leyes de tránsito	Red de conocidos, curiosidad, tiempo
		Terminar los cursos que guardé	Mucho tiempo <Disgusto a la responsabilidad>
		Hacer proyectos personales de ello	Mucho tiempo <Sentir que podría usar mejor mi tiempo>
		Leer libros sobre matemáticas	Mucho tiempo <Sentir que podría usar mejor mi tiempo>
	Tocar el saxofón	Aprender lo que es ser uno	Mucha curiosidad, mucha práctica
		Meterme en ingeniería de datos	Mucha curiosidad, mucha práctica
		Continuar en mi empleo	Templanza, tenacidad y tiempo
		Sacar tiempo para todo esto	Mucha mucha organización, superar varios miedos/malas conductos
	Tocar el saxofón	Leer y escribir géneros que no me gusten	Mucho tiempo
		Practicar la creatividad	Tiempo, organización y decisión
		Escribir mis ideas para después	Organización <Tomar a la ligera mi propia pasión>
		Continuar leyendo lo que me gusta	Tiempo <Tomar a la ligera mi propia pasión>
	Tocar el saxofón	Analizar obras ajenas	Mucho tiempo
		Preguntar cómo escoger un saxofón	Red de conocidos, curiosidad, tiempo
		Preguntar qué es lo primero a aprender	Red de conocidos, especialmente músicos
		Ser consistente	Organización, tiempo, práctica <Sentir que mi tiempo podría ser más útil>
	Tocar el saxofón	Continuar escuchando música	Consistencia, no volverlo responsabilidad
		Practicar, practicar y practicar	Mucho, mucho, mucho tiempo y paciencia
		Ahorrar para uno de ellos	Dinero



## EVALUACIÓN Y ALTERNATIVAS DE ACCIÓN

Usualmente cada fin de año suelo hacer una retrospectiva de cómo he cambiado a lo largo del año, si me ha gustado, y si no qué puedo hacer, sin embargo, si no he logrado mis cometidos del año anterior, no me reprendo, pienso que la vida no debe ser en exceso planeada, usualmente en todos mis planes el destino lo cambia de una forma increíble. No me estoy quejando, al contrario, me ha traído a un hermoso momento en el que me siento muy completo en mis relaciones, en mi felicidad, en mi amor y en mi persona.

Hay veces donde me siento con mucha tranquilidad y también analizo cómo me está yendo, usualmente voy en bastante mejora desde hace un par de años, pero, me parece que el cambio no termina nunca, que hay que proseguir, que las mejores metas son las interminables cuando aceptamos que no venimos a hacer algo, que solo nos queda la responsabilidad de ser felices, ¿cómo hacerlo?, eso depende de cada uno.

Si no puedo completar algo, no será el fin del mundo, seguramente hice otras cosas que ahora amo, cosas que cuando hice el plan pensaba que no me gustaría, o ni siquiera conocía, cosas que ahora pueden ser sumamente importantes para mí. No apegarse tanto al plan, al final de cuentas es una herramienta, no una responsabilidad o un castigo, es para ayudarme, no para someterme.

## CONCLUSIONES

## REFERENCIAS

Bbva, "Plan de vida y Carrera," BBVA México | Tarjetas, Créditos, Hipotecas, Cuentas, Seguros, Nóminas, Portabilidad, 2022. [Online]. Available: <https://www.bbva.mx/educacion-financiera/blog/plan-de-vida-y-carrera.html>. [Accessed: 20-Apr-2022].

## ANEXOS

### TEST DE AUTOCONOCIMIENTO

#### Resultado del test de Rosenberg

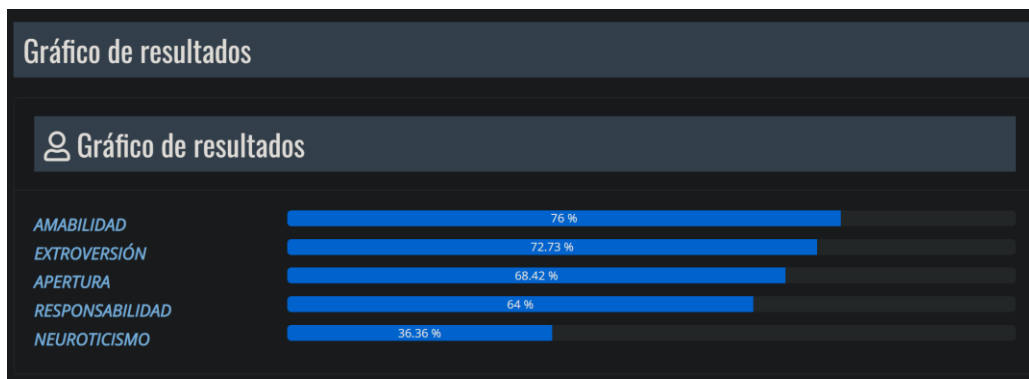
Este test mide tu nivel de autoaceptación y autoconcepto.

La forma en que te valoras no siempre coincide con la imagen que das, pero es decisiva para tu salud mental.

#### Nivel de autoconcepto MEDIO

Te encuentras dentro de la normalidad. El concepto que posees de ti mismo es correcto y se acerca mucho a la imagen que das a los demás.

## DIMENSIONES DE AUTOESTIMA



## CUESTIONARIO DE ACTITUD

**Test de actitud**

Tu puntuación es: 89

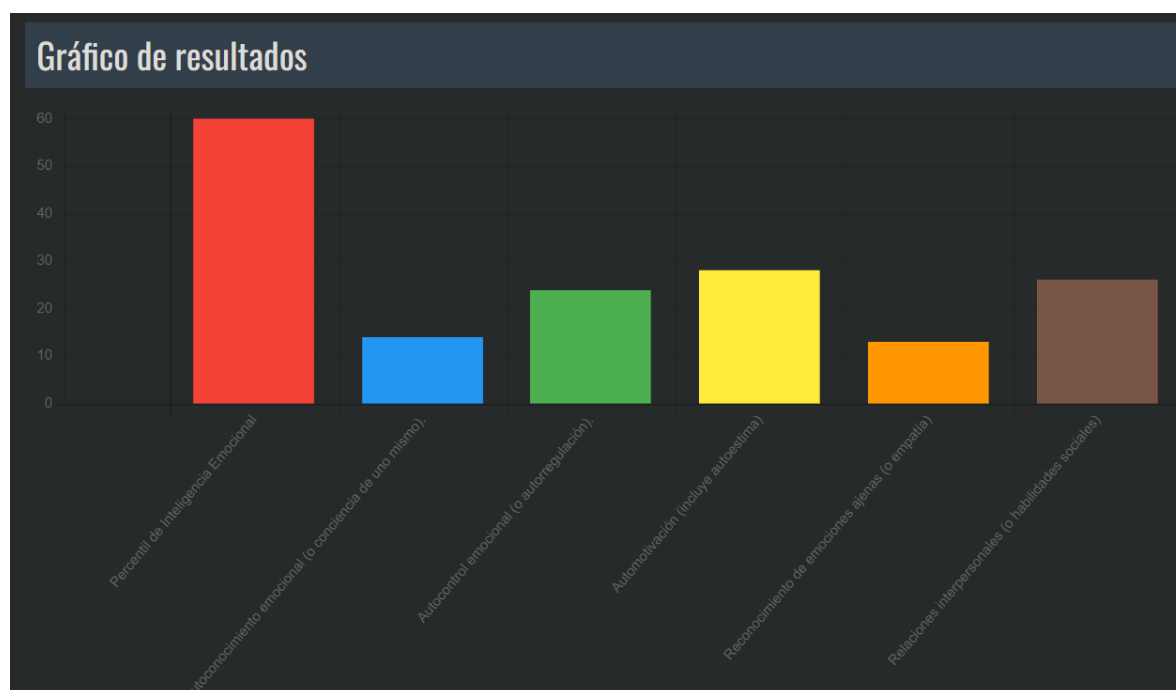
En general sueles tener una actitud correcta, pero aún puedes mejorarla.

Aunque no puede decirse que tengas un problema de actitud, no estaría mal llevar a cabo un auto-análisis para considerar no sólo tu actitud a la hora de realizar ciertas tareas, sino también tu actitud hacia otras personas y el mundo en general.

Utiliza las frases que has marcado con una puntuación de 3 o menos, para conocer en qué áreas puedes necesitar mejorar un poco tu actitud y proponerte hacerlo.

## ÁRBOL PERSONAL





## Percentil de Inteligencia Emocional

**Tu puntuación en este apartado es de 60 puntos, el 68% 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).

## Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo).

Tu puntuación en este apartado es de 14 puntos, el 64% del máximo posible (22)



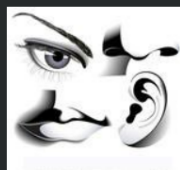
Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. En muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber lo poco que sabemos de nosotros mismos. 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 medio (8-14).*

Has obtenido una puntuación media en este apartado. Eres una persona bastante consciente de ti misma y de tus emociones, aunque muchas veces lo que haces más bien es aceptarlas resignadamente. Percibes las diferencias que existen entre las distintas emociones, aunque a veces te puedes equivocar, sobre todo cuando éstas son más sutiles como por ejemplo entre la ilusión y la alegría, o la ira y la decepción. De todos modos tus comportamientos resultantes suelen ir acorde con la situación y no sueles tener que lamentarte de haber actuado de forma irracional.

## Autocontrol emocional (o autorregulación).

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

## Automotivación (incluye autoestima)

Tu puntuación en este apartado es de 28 puntos, el 78% 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 13 puntos, el 81% 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).

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).

Posees las características esenciales para sentir empatía, 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 tengas tantos amigos que te aprecian sinceramente y que cuentan con tu apoyo cuando lo necesitan.

## CUESTIONARIO DE IMAGEN SOCIAL

### ¿Das una buena imagen social?

Tu puntuación es: 27

Proyectas una imagen social poderosa.

Los demás suelen recordar detalles importantes sobre tu vida y es muy probable que se dirijan a ti en primer lugar cuando estás en un grupo, escuchando atentamente tus ideas y opiniones.

Seguramente eres una persona carismática y popular.