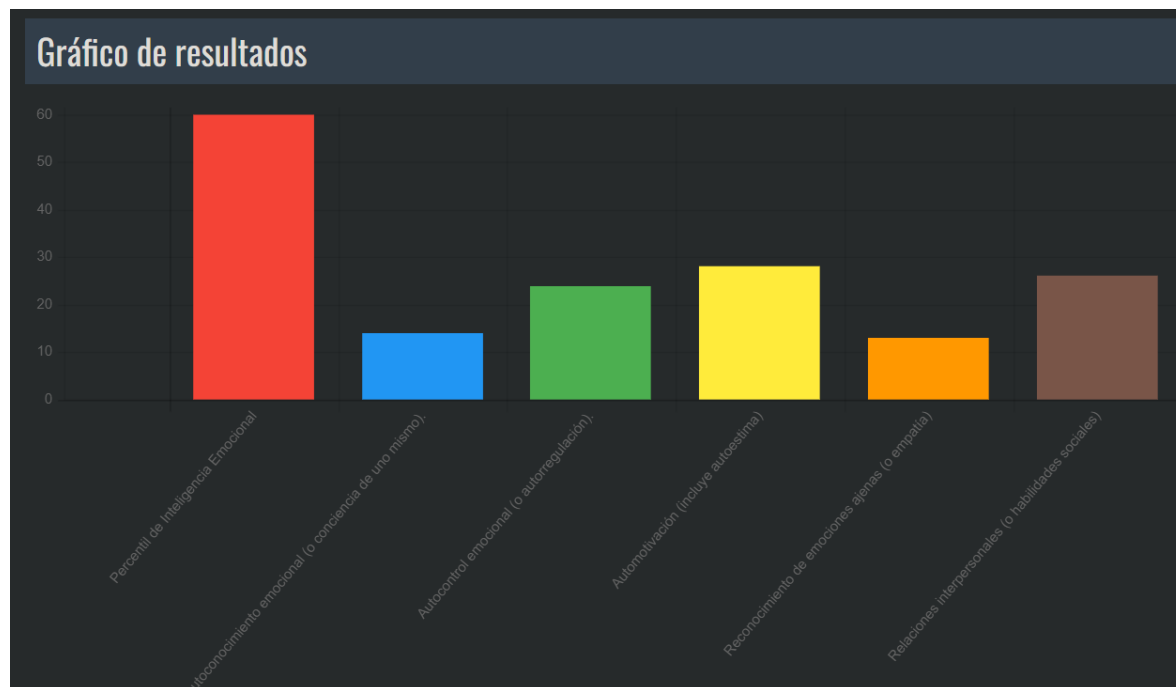


Actividad 9: Cuestionario de actitud

4CM11 Martínez Coronel Brayan Yosafat



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.