

Taller de Inteligencia Emocional

1. Ejercicio

Recuerda cinco momentos en los que a lo largo del mes pasado hayas actuado en modo de piloto automático. Señala en verde los momentos en los que crees que este funcionamiento ha sido útil, y en rojo cuando haya sido molesto o inadecuado.

1. Cuando estoy en una clase, mi mente puede estar en piloto automático, siendo esos momentos en los cuales mi frase favorita hace presencia: "Presente pero ausente", a pesar de ello, he desarrollado una técnica en la cual, cuando me explican más o menos el tema, ya soy capaz de llenar los huecos lo suficiente como para que no se note mi ausencia, o bien, hay veces en que el piloto automático me permite concentrarme más que en otras ocasiones
2. Cuando conduzco la moto, ya sea en el campo o en la ciudad, me causa a veces unos sustos
3. Cuando escribo una historia o cuento, por algún motivo mis mejores resultados son cuando él piloto automático hace presencia
4. Cuando estoy en una charla con alguien, tiendo a dejar el piloto automático, yo no soy bueno hablando si no sé del tema, por eso dejo el piloto automático activo para que recopile información de lo que dicen para intentar responder y continuar la charla
5. Cuando leo; por lo general estoy leyendo y disfrutando la lectura, guardo la información, pero al pasar página siento una sensación de que realmente no termine la página o quede medio confundido, pero lo dejo pasar ya que recopilé la información necesaria.

Otras situaciones

1. Me pasa con mis padres de vez en cuando, principalmente cuando no quiero oírlos y mi piloto automático se activa para responder en esos momentos con un “aja”, “de acuerdo” o “sí señ@r” y así evitarme problemas.
2. Cuando estoy viendo televisión y veo una serie, pero me empiezo a preguntar cómo sería la serie si...
3. Con mis tíos prácticamente si o si requiero del piloto automático para hablar con ellos, es mejor estarlos escuchado ya que son un fastidio si uno le dice algo
4. Cuando trabajo, me concentro en lo que tengo que hacer, y si no me obligan a tener que escuchar a la persona, el piloto automático no se desactiva
5. Cuando estoy jugando con alguien, me concentro más en el juego que en la persona

Posdata: Aunque algunas de esas situaciones están en rojo, no lo están por ser algo molesto para mí o inadecuado para las demás personas, sino porque en realidad no es algo que debería en estar haciendo en esas situaciones.

2. Ejercicio

Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente y descríbela atendiendo a los siguientes criterios: * Sensaciones * Pensamientos * Tendencias * Expresión del rostro * Emoción.

En las mas recientes clases de ingles que he tenido, me he estado sintiendo enojado o molesto debido a las actividades presentes en la clase, deseando que sean mas una clase repetitiva que una interactiva debido a la limitante de que es una clase virtual y no una presencial, además de que varias de esas actividades eran cosas muy al azar y poco planeadas.

En esos momentos yo tenía en cuanto a:

1. **Sensaciones:** Me sentía irritado, como si hubiera un mosquito zumbando en mis oídos, obligándome a levantarme cuando quería estar tranquilo.
2. **Pensamientos:** Lo que pensaba cuando estaba en ello era: “Esto es ridículo” “No tiene sentido” “¿Cómo quiere que hagamos tal cosa?” “Me esta dejando mas confundido de lo que debería, aun cuando se supone que el tema es simple”
3. **Tendencias:** Cuando eso pasaba mi rostro me delataba frente a la cámara y mi voz sonaba llena de fastidio cuando tenía que hablar, aun cuando intentaba que no se notara.
4. **Expresión del rostro:** Mi cara siempre ha sido muy expresiva cuando llego a sentirme irritado, tiendo a doblar los labios hacia abajo; a contraer el cachete izquierdo o derecho en una sonrisa llena de repulsión ante la idea de hacer lo que me piden; mis ojos casi no se notan debido a lo fruncida que llega a estar mi frente, y en ella la forma de una “V” formada tanto por mis cejas como por las arrugas de mi cara hace presencia, haciéndome ver como un toro bravo.

En las ocasiones en las que mi molestia no es tan grande, la expresión de mi rostro termina siendo un tanto más tranquilo, las cejas y la frente no crean la “v” de forma tan marcada, pero si la dejan ver, siendo mis ojos los que más delatan mi descontento, en ellos siempre se me nota la emoción que me domina, siendo que la mayoría el tiempo o es la seriedad o el aburrimiento.

5. **Emoción:** Como ya he dicho, la emoción en esa situación seria el enojo en un inicio, pero después de un rato, viendo que las cosas siguen igual y no van a cambiar, paso a la negación manteniendo casi las mismas expresiones; después de ello, mi cara se relaja un poco y termino diciendo “da igual” siendo que al final, apenas presto la atención necesaria para no perderme, entrando al aburrimiento y al fastidio por tener que seguir en esa clase de situación.