**EJERCICIOS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL –Anexo 2- de la Guía sobre Inteligencia Emocional**

* **Ejercicio No. 1: “Vendiéndome”**

Imagine que tiene que hacer una presentación sobre usted mismo ante una empresa que está interesada en contratarlo. Su objetivo entonces es mostrar lo mejor que hay en usted. Escriba su presentación en 10 líneas. Recuerde, el propósito es que le den el trabajo, pero siendo honesto. Sea completamente fiel a la verdad.

**1R/:**

Buenos días mi nombre es Cindy Tatiana Ortiz forero tengo 16 años nací en Cajamarca –Tolima el 24 de febrero del 2000 mis estudios los finalice en el año 2015, soy técnica en sistemas ahora estudio el tecnólogo y más adelante estudiare la ingeniería electrónica

Desearía trabajar en esta empresa para demostrar mis conocimientos adquiridos durante todos estos años de estudio, quiero esforzarme en ello para ser una persona emprendedora capaz de sacar adelante todo lo que me proponga.

Mis actitudes, sacar adelante lo propuesto y lo requerido para que no solamente me valla bien a mí, sino también a la empresa ejecutora. Siempre tendré claro las responsabilidades que hay en cada trabajo que nos propongamos a solucionar no solamente por un hecho si no por una mejor calidad de vida.

Gracias**!**

* **Ejercicio No. 2: Ficha de observación sobre Autocontrol**

Piense en tres situaciones que haya vivido recientemente que hayan estado marcadas fuertemente por alguna emoción y registre la información solicitada.

❖SITUACIÓN: Ese momento más anhelado, cuando mis padres vienen a visitarme!

LA EMOCIÓN QUE PREDOMINÓ EN MÍ FUE: Felicidad

LAS SENSACIONES FÍSICAS QUE EXPERIMENTE FUERON: nervios, ansiedad, adrenalina etc.

LOS PENSAMIENTOS QUE TUVE FUERON: como estarán, ya quiero que llegue ese día, yo los recojo etc.

MIS COMPORTAMIENTOS FUERON: llenos de adrenalina y felicidad

❖SITUACIÓN: cuando llego a casa!

LA EMOCIÓN QUE PREDOMINÓ EN MÍ FUE: tristeza

LAS SENSACIONES FÍSICAS QUE EXPERIMENTE FUERON: la tolerancia, en todo núcleo familiar debe de existir, pero en el caso mío hay veces que se pierde y no encuentro ninguna solución al problema

LOS PENSAMIENTOS QUE TUVE FUERON: nostalgia, tristeza

MIS COMPORTAMIENTOS FUERON: rabia con ellos y nostalgia por el solo hecho de pensar que mis padres no están con migo

❖SITUACIÓN: cuando voy a estudiar!

LA EMOCIÓN QUE PREDOMINÓ EN MÍ FUE: satisfacción

LAS SENSACIONES FÍSICAS QUE EXPERIMENTE FUERON: energía, felicidad porque sé que un día más de clases es un día más de aprendizaje y encontrarme con mis amigos obviamente

LOS PENSAMIENTOS QUE TUVE FUERON: un día más de clase! Un día más de disfrutar al máximo el corto tiempo que tenemos con nuestros amigos!

MIS COMPORTAMIENTOS FUERON: sonreír y disfrutar!

**REFLEXIÓN:**

**-¿CÓMO ME EVALÚO EN CUANTO AL CONTROL DE MIS EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES?**

**-¿QUÉ ESTRATEGIAS ESTOY UTILIZANDO O PUEDO UTILIZAR CUANDO REQUIERA AUTOCONTROLARME?**

* **Ejercicio No. 3: Re-enfocando mis emociones**

Piense en tres situaciones con las que no esté satisfecho en contextos diferentes de su vida (Ej. Laboral, familiar, de pareja, social) y desarrolle el siguiente ejercicio:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **¿Qué estoy sintiendo frente a ello?** | **¿Por qué me siento de esta manera?** | **¿Qué haría diferente la situación?** | **¿Cuál es la manera más efectiva de obtener lo que quiero?** |
| laboral | rabia | Por qué no me dan trabajo por ser menor de edad | Donde tuviera! | Mantener la calma |
| familiar | injusticia | Por qué para ellos solo existimos dos en esa casa | Donde fuera independiente | Luchando por ello! |
| social | irrespeto | Ciertas persona creen que son únicas | Donde cada una de estas persona tuvieran un poquito de lógica y razón | entendimiento |

* **Ejercicio No. 4: Mi ira y yo**

Elabore un listado de todas las frases que puede decirse a sí mismo para calmarse, así como de las estrategias que utiliza o podría utilizar para el mismo fin (Ej. Respirar profundo, contar hasta diez, entre otras).

* Cálmate
* No le agás caso
* Respira
* Se fuerte
* Tu puedes
* No eres el único! Mira tu alrededor
* Levanta tu cabeza
* Nunca mires para atrás siempre es para adelante! etc.