



**Escuela Superior
de Ingeniería y Tecnología**
Universidad de La Laguna

Inteligencia Emocional:

Tarea 1: Cosas bonitas

José Javier Díaz González
(alu0101128894@ull.edu.es)



1. Listado de cosas:

- **Ir a la playa**
 - Cenar en familia
 - Dar una vuelta por el parque
 - Jugar a videojuegos
 - Viajar por el mundo
- **Ver una película**
 - Salir con amigos a dar una vuelta
 - Ir a la montaña (Teide)
 - Fiestas con los amigos
- **Jugar a pádel**
 - Jugar a baloncesto
 - Ir al cine
 - Pasear al perro

Ir a la playa

Hacía meses que no iba a la playa a disfrutar un buen sol, ya sea por los exámenes o bien por pereza, aún sabiendo que vivo por S/C de Tenerife, y lo tengo super al lado. Sentí unas emociones ya vividas en verano, una sensación de paz y de tranquilidad, aunque no quita el hecho de que siempre me tendré que poner crema para no quemarme.

Ver una película

Recuerdo aquella vez que fui a ver una película antes de la cuarentena, el olor a cine, con sus butacas, las cotufas, es una experiencia que sólo se vive en los cines. Una inmensa pantalla y disfrutándolo con los amigos, es un sentimiento de orgullo y de felicidad que siempre me recuerda cuando era pequeño cuando iba con mi padre.

Jugar a pádel

Durante esa semana, participé en un torneo de Pádel, y la sensación es increíble, he tenido una inmensa sensación, de alegría, ira, rabia, y al final conseguí un trofeo de segundo clasificado. La sensación era abrumante, la de personas que habían, un público abrumador, y la gente apoyándome. Lo que experimenté fue una diversión asegurada durante el día completo.