**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMA**

**FACULTAD DE INGENIERÍA DE SISTEMAS COMPUTACIONALES**

**DEPARTAMENTO DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN, CONTROL Y**

**EVALUACIÓN DE RECURSO INFORMÁTICOS**

**Sistemas Colaborativos**

**Tarea N° 4: Cuenta bancaria**

**Estudiante:** Johel Heraclio Batista Cárdenas **Cédula:** 8-914-587

**Módulo I:** Hábitos de Efectividad **Facilitadora:** Dra.Erika Quintero.

**Objetivo:** Identificar acciones para manejar relaciones personales de forma eficiente.

1. **Identifique Depósitos y Retiros Personales (25 ptos)**

Construir y fomentar relaciones requiere tiempo y esfuerzo. A veces hay retiros automáticos en nuestras interacciones diarias con otros o en sus percepciones de nosotros de las que ni siquiera somos conscientes.

Es muy fácil sobregirar nuestra cuenta. Covey dice que se necesitan cinco depósitos para compensar un retiro.

**Estado de la Cuenta Bancaria Emocional | Johel Batista**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Acción** | **Depósito** | **Retiro** | **Saldo en Cuenta** |
| **Cumplir con mi palabra al momento de darla en un compromiso** | **$ 100.00** |  | $ 100.00 |
| **Romper una promesa cuando me había comprometido a hacer algo** |  | **$ 400.00** | **-**$ 300.00 |
| **Pedir perdón y reconocer que cometí un error** | **$ 200.00** |  | - $ 100.00 |
| **Demostrar arrogancia y prepotencia al no reconocer mis propios errores** |  | **$ 600.00** | -$ 700.00 |
| **Estar abierto a recibir consejos y retroalimentación ante cualquier acción** | **$ 500.00** |  | -$200.00 |
| **No recibir consejos y pensar que uno es el más inteligente y tiene la solución a todos los problemas** |  | **$ 700.00** | -$900.00 |
| **Hablar del “Nosotros”** | **$ 200.00** |  | -$700.00 |
| **Hablar del “Yo”** |  | **$ 300.00** | -$1,000.00 |
| **Balance Final en Cuenta** | | | **-$ 1,000.00** |

**II- Trabajar en niveles de confianza (25)**

Una cuenta bancaria emocional está hecha de confianza en lugar de dinero. Los depósitos construyen y fortalecen las relaciones; los retiros se rompen y disminuyen la confianza.

Las unidades emocionales de las que habla Covey se centran en la confianza. Cuando hacemos depósitos emocionales en la cuenta bancaria de alguien, su cariño, acciones positivas, la confianza y confianza en nosotros aumentan. Y como resultado nuestra relación se desarrolla y crece.

Si podemos mantener una reserva positiva en nuestras relaciones, al hacer depósitos regulares, habrá una mayor tolerancia a nuestros errores y disfrutaremos de una comunicación abierta con esa persona o grupo de personas.

Por el contrario, cuando hacemos retiros y nuestro balance se vuelve bajo o incluso sobregirado, se desarrolla la amargura, la desconfianza y la discordia. Si queremos salvar o mantener relaciones, debemos hacer un esfuerzo consciente para hacer depósitos regulares

A usted se le solicita crear una autoevaluación de niveles de confianza. Liste sus niveles de confianza según su forma de ser, clasifique en confiable y no confiables.

**Autoevaluación de Niveles de Confianza – Johel Batista**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Acción por realizar** | **1 no Confiable** | **2 poco Confiable** | **3 medianamente Confiable** | **4 confiable** | **5 Muy Confiable** |
| **Compromiso al momento de ejecutar un proyecto o trabajo** |  |  |  | X |  |
| **Resiliencia y Perseverancia ante la adversidad** |  |  | X |  |  |
| **Capacidad de reacción en situaciones de peligro inminente** |  |  |  |  | X |
| **Responsabilidad al momento de la entrega de a tiempo de un proyecto** |  |  | X |  |  |
| **Separar aspectos personales con situaciones profesionales, ya sean del trabajo o la universidad** |  | X |  |  |  |
| **Manejo de mis emociones** | X |  |  |  |  |