



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

*"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"*

**TALLER FÍSICO ESTUDIANTES SIN INTERNET**

**TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2020**

DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

ÁREA/ASIGNATURA: **Ética**

GRADO: **NOCTURNO** GRUPOS: **CLEI 3, 4 y 6** PERIODO: **III** FECHA: **24 DE JULIO DE 2020** TALLER #: **3**

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes llamarme o escribirme al celular **3152356861**.

## **LA AUTORREGULACIÓN – CONTROL DE LAS EMOCIONES**

**LA AUTORREGULACION** Se enfoca en manejar los propios estados internos, impulsos y recursos, esta regulación está formada por cinco aptitudes emocionales.

Autorregulación, también conocido como autocontrol, es la capacidad que tiene el individuo para regular de forma consciente y voluntaria, los impulsos y las emociones, los estados de ánimo y sentimientos y, también, para retrasar voluntariamente las gratificaciones, yendo más allá del placer inmediato, mientras se persigue un objetivo superior en el futuro, cuestión que nos convierte en seres propositivos.

La segunda aptitud (destreza, habilidad) de la Inteligencia Emocional (IE) es el “autocontrol”, “autodominio”, “autorregulación”, como también les llaman Goleman y otros especialistas. Esto no significa negar o reprimir los sentimientos, o emociones. Controlar las emociones no quiere decir suprimirlas. Las emociones nos dan muchas pistas acerca de por qué hacemos lo que hacemos. Su supresión nos priva de esta información. Por otra parte, tratar de suprimirlas no hace que desaparezcan; las deja libres para que salten 3 Daniel Goleman “Sabio es, quien sabe controlarse. Conoce tus debilidades, para aprender a dominarlas”. Sócrates. 12 en cualquier momento. El control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio. Para Goleman, las dos habilidades primarias de la “autorregulación” (manejar impulsos y vérselas con las inquietudes) están en el corazón de cinco aptitudes emocionales que son:

- a) Autodominio: mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales.
- b) b) Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad.
- c) c) Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad del desempeño personal
- d) d) Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios
- e) e) Innovación: Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.

El control de las emociones está muy condicionado a su adecuado entrenamiento, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

- 1.- Gestionan de manera adecuada sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas.
- 2.- Permanecen equilibradas, positivas e imperturbables aun en los momentos más críticos.
- 3.- Piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.

## Test de Inteligencia Emocional

Las preguntas que encontrarás en este TEST se refieren a la manera habitual que tienes de actuar con las personas con quienes te relacionas. No existen respuestas buenas ni malas, sino respuestas sinceras que deben reflejar tu estilo, tu modo habitual de pensar, hacer y sentir. La manera de responder es la siguiente. De acuerdo a cada comportamiento (pregunta) que tengas, colocarás una cruz en la casilla correspondiente.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.			
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.			
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.			
Sé lo que es más importante en cada momento.			
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.			
Mi ojo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.			
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.			
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.			
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.			
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...)			
Valoro las cosas buenas que hago.			
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			
Soy capaz de sonreír.			

Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			
Comprendo los sentimientos de los demás.			
Mantengo conversaciones con la gente.			
Tengo buen sentido del humor.			
Aprendo de los errores que cometo.			
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.			
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer.			
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo.			
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			
Controlo bien mis miedos y temores.			
Si he de estar solo no me agobio por eso.			
Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.			
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.			
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado.			
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.			
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.			
Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor.			
Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.			
Me responsabilizo de las cosas que hago.			
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.			
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			