**Curso Inteligencia Emocional**

**Fecha de entrega:** Martes 13 de Diciembre

**Valor:** 20%

**Contenido por abarcar:** Estrategias que pueden utilizarse para el manejo de emociones

**Indicaciones:**

* Visualice el video que se encuentra en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=bNu95Qcgbtk>
* Lea las páginas 33-37 del documento titulado “Educar emociones”.
* Lea el artículo que se encuentra en el siguiente link: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml>
* Lea la información que se encuentra en el siguiente link: <http://es.wikihow.com/controlar-las-emociones>
* Después de que haya observado el video y leído la información encontrada en los documentos o links mencionados, realice lo siguiente:
1. Escriba sobre una situación que le haya producido malestar o disgusto y conteste: ¿Cuál o cuáles técnicas considera que le hubieran funcionado para controlar las emociones negativas que le producía esa situación?
2. Entre las técnicas de control de emociones, para usted ¿cuáles son más efectivas y por qué? ¿Cuáles son menos efectivas y por qué?
3. ¿Utiliza usted en su vida diaria técnicas de control emocional para manejar las situaciones? Si la respuesta es sí, ¿cuál o cuáles técnicas utiliza?
* Invente 3 situaciones que produzcan una emoción negativa. Después piense en dos posibles formas, una negativa y una positiva, en que una persona podría reaccionar ante esa situación. Escriba una consecuencia para cada camino escogido por la persona.