

¡APRENDIENDO ^A MANEJAR MIS EMOCIONES DE MANERA INTELIGENTE!



UNIVERSITARIA AGUSTINIANA
UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti

Vigilada Mineducación

VICERRECTORÍA DE **DESARROLLO HUMANO**
Compartiendo un ambiente sano
Permanencia Estudiantil

El área de Apoyo Académico, área adscrita a la Coordinación de Permanencia Estudiantil y a la Vicerrectoría de Desarrollo Humano, ha diseñado esta cartilla para el mejoramiento de los procesos de enseñanza – aprendizaje, como un recurso virtual para la comunidad estudiantil de la Universitaria Agustiniana, con un lenguaje cómodo, actividades prácticas y explicaciones sencillas.

A continuación, encontrarás material relacionado con inteligencia emocional y su relación con el éxito académico.



¿Qué es inteligencia emocional?

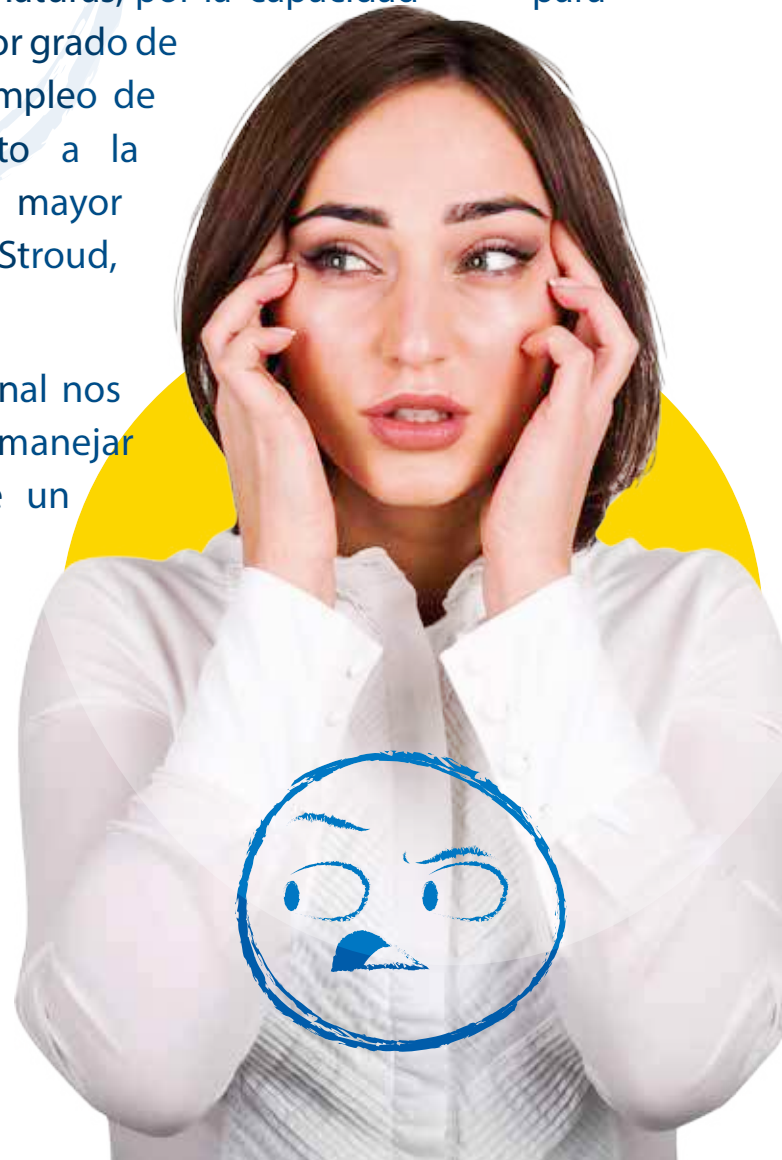


Dentro de las múltiples teorías que estudian la inteligencia existe una llamada inteligencia emocional, la cual sostiene que las aptitudes emocionales son más importantes para el éxito laboral o académico que el intelecto y el conocimiento técnico, dado que permite establecer conexiones entre el razonamiento, las habilidades emocionales y las estrategias que utilizamos para afrontar nuestras dificultades. (Goleman, 1998).

Esto no quiere decir que como estudiante universitario no debas esforzarte a alcanzar tus logros académicos, es hacer uso de las emociones de una manera inteligente dentro del ámbito educativo, para alcanzar el éxito, no basta con tener una gran capacidad intelectual (Aguado, 2006).

La inteligencia emocional contribuye a que los estudiantes tiendan a obtener mejores calificaciones en las distintas asignaturas, por la capacidad para regular las emociones, reportando un menor grado de depresión y ansiedad social, un mayor empleo de estrategias de afrontamiento en cuanto a la resolución de conflictos y establecen un mayor número de relaciones positivas. (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002)

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos al hecho de poder manejar adecuadamente nuestras emociones, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos, ten en cuenta que, en la vida experimentarás emociones tanto positivas como negativas y estas pueden hacerte feliz como hundirte.



Tener inteligencia emocional no necesariamente es tener menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, sabrás manejarlas mejor. Tendrás una mayor capacidad para identificarlas, saber qué es lo que estas sintiendo exactamente y así mismo tener una alta capacidad para identificar qué sienten los demás. Cuando identificas y entiendes mejor tus emociones, serás capaz de utilizarlas para relacionarse mejor con los demás, es decir, tener mayor empatía, tener más éxito en tu estudio y llevar una vida más satisfactoria. Ya que un mal manejo de ellas puede llegar a causarnos una crisis emocional. (Escobedo, 2015).

Inteligencia emocional y aprendizaje



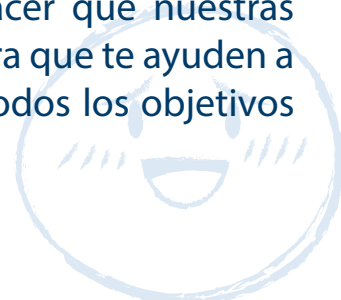
Las emociones están integradas en la vida de cada persona y forman parte de su personalidad, jugando así un papel significativo en el desempeño social, biológico, cognitivo y psicológico del ser humano; por tanto, son determinantes en los éxitos o fracasos de la vida (Vásquez, 2012). De igual forma, las emociones tienen una gran influencia en la motivación académica y en las estrategias de adquisición, almacenamiento, recuperación de la información, por consiguiente, en el aprendizaje como en el rendimiento académico (Pekrun, 1992).

Así, cuando ampliamos nuestra inteligencia emocional somos capaces de controlar los impulsos, razonar, escuchar al otro, permanecer tranquilos y optimistas frente a las adversidades, regular el estado de ánimo y gozar de buenas relaciones interpersonales (Vásquez, 2012).

Las personas que emplean inteligencia emocional en su vida personal y académica, presentan las siguientes características:

- 😊 Poseen más capacidad de persistir en las tareas de aprendizaje.
- 😊 Tienen mayor resistencia al fracaso.
- 😊 Establecen relaciones de liderazgo y cooperación en el ámbito profesional y académico.
- 😊 Aprovechan mejor sus capacidades intelectuales.

Como ves la inteligencia emocional es un factor relevante para el éxito académico, debes aprender a manejar las emociones que experimentas día a día, para crear estados de ánimo positivos que te brinden bienestar. La clave está en hacer que nuestras emociones trabajen para nosotros mismos, utilizándolas de tal manera que te ayuden a conducir tus actos y pensamientos, lo cual te facilitara el logro de todos los objetivos propuestos.

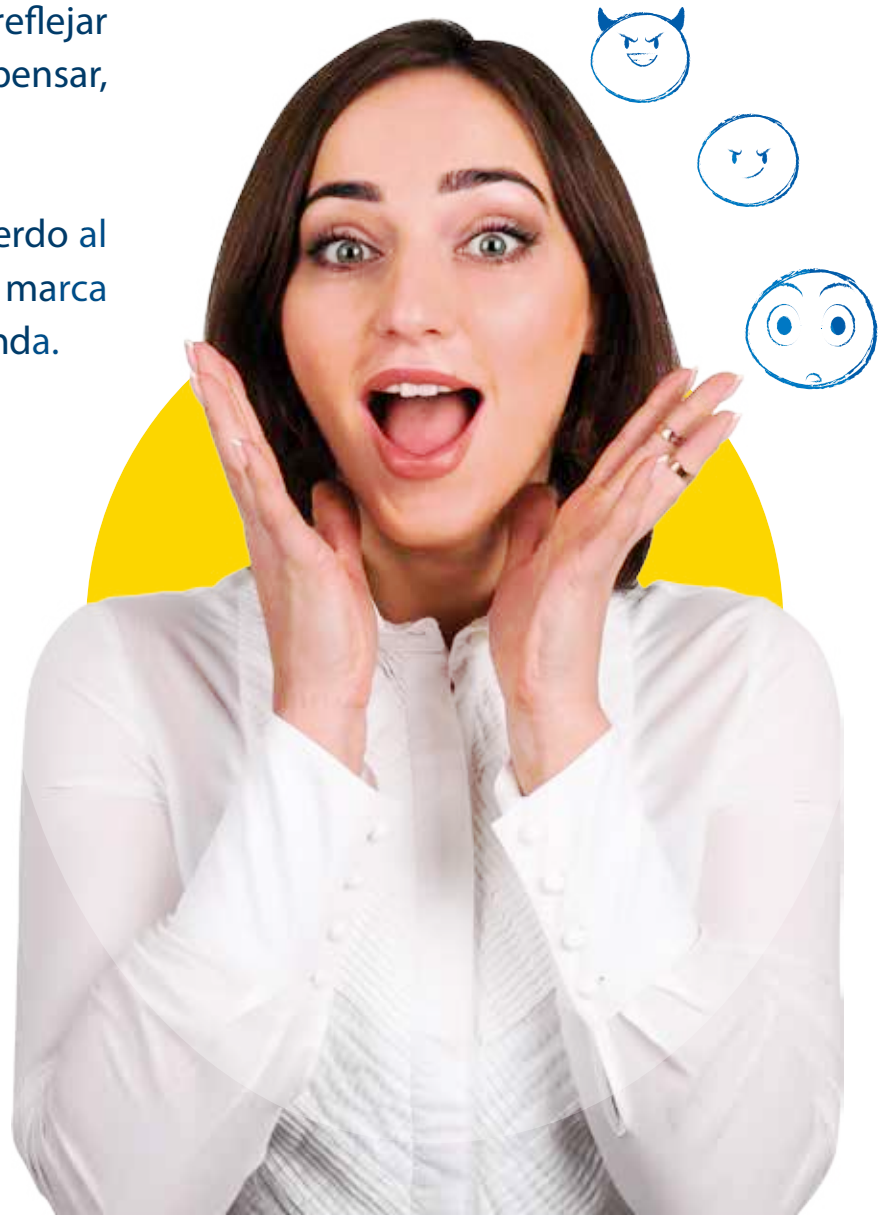


¿Cómo está tu inteligencia emocional?

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.

Responde cada pregunta de acuerdo al comportamiento que tengas, marca con una X la casilla que corresponda.



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 no cambia 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.

Me fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.

Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.

Hablo conmigo mismo.

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 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 de 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 soportar 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 de 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.

Calcula tu puntaje:

A las respuestas **NUNCA** le corresponden 0 puntos

A las respuestas **ALGUNAS VECES** le corresponden 1 punto

A las respuestas **SIEMPRE** le corresponden 2 puntos

Puntuaciones:

Entre 0 y 20 puntos: MUY BAJO

Entre 21 y 35 puntos: BAJO

Entre 36 y 45 puntos: MEDIO-BAJO

Entre 46 y 79 puntos: MEDIO-ALTO

Entre 80 y 90 puntos: MUY ALTO

Significado de las puntuaciones:

•**MUY BAJO:** Con esta puntuación debes saber que todavía no conoces suficientemente qué emociones son las que vives, no valoras adecuadamente tus capacidades, que seguramente tienes. Son muchas las habilidades que no pones en práctica, y son necesarias para que te sientas más a gusto contigo mismo y para que las relaciones con la gente sean satisfactorias.

•**BAJO:** Con esta puntuación tus habilidades emocionales son todavía escasas. Necesitas conocerte un poco mejor y valorar más lo que tú puedes ser capaz de hacer. Saber qué emociones experimentas, cómo las controlas, cómo las expresas y como las identificas en los demás es fundamental para que te puedas sentir bien, y desarrollar toda tu personalidad de una manera eficaz.

•**MEDIO-BAJO:** Casi lo conseguiste. Con esta puntuación te encuentras rayando lo deseable para tus habilidades emocionales. Ya conoces muchas cosas de lo que piensas, haces y sientes y, posiblemente, de cómo manejar tus emociones y comunicarte con eficacia con los demás. No obstante, no te conformes con este puntaje conseguido.

•**MEDIO-ALTO:** No está nada mal la puntuación que has obtenido. Indica que sabes quién eres, cómo te emocionas, cómo manejas tus sentimientos y cómo descubres todo esto en los demás. Tus relaciones con la gente las llevas bajo control, empleando para ello tus habilidades para saber cómo te sientes tú, cómo debes expresarlo y también conociendo cómo se sienten los demás, y qué debes hacer para mantener relaciones satisfactorias con otras personas.

•**MUY ALTO:** Eres un superhéroe de la emoción y su control. Se diría que eres número 1 en eso de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Tus habilidades te permiten ser consciente de quién eres, qué objetivos pretendes, qué emociones vives, sabes valorarte como te mereces, manejas bien tus estados emocionales y, además, con más mérito todavía, eres capaz de comunicarte eficazmente con quienes te rodean, y también eres único/a para solucionar posconflictos interpersonales que cada día acontecen.



¿Cómo incrementar la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional se divide en cuatro grandes bloques, que se relacionan entre sí, por un lado, hace referencia a lo que sientes con los demás y contigo mismo y por otro, lo que haces en ti y en los demás, esos son:

- **Autoconciencia o Autoconocimiento:** es resultado del proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.
- **Autocontrol o Autorregulación de las emociones:** es la habilidad para responder a las emociones de una forma que es socialmente tolerable y suficientemente.
- **Empatía:** es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.
- **Habilidades sociales:** son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria.



Ejercicios para desarrollar la inteligencia emocional:



A continuación, te proponemos una serie de ejercicios que podrán ayudarte a desarrollar tu inteligencia emocional.

1. Fortaleciendo autoconciencia

¿Quién eres?

Lo más importante para poder desarrollar tu inteligencia emocional es saber quién eres, cómo actúas ante el mundo, qué te hace feliz, qué te enfurece, tus virtudes y tus defectos. Por ello, haz reflexiones constantes sobre tus reacciones emocionales; posteriormente realiza una descripción sobre ti mismo y defínete en distintas áreas de tu vida.

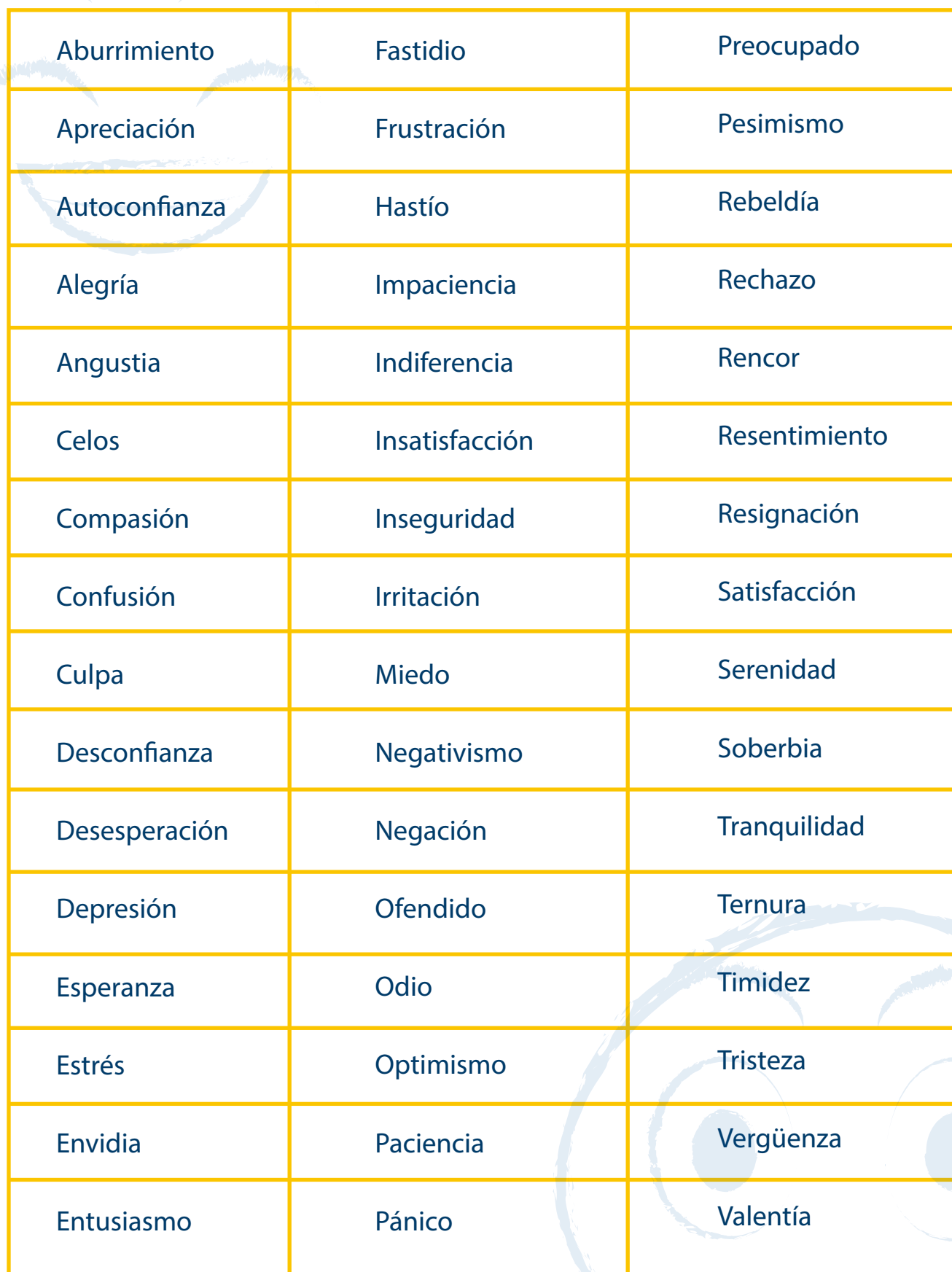
Si tienes un vago conocimiento sobre ti, será difícil afrontar las distintas situaciones que se te presenten. Sin embargo, ser capaz de detectar previamente cuál sería tu comportamiento en dichas situaciones, será el primer paso para aprender a manejarlas a tu favor.



Reconoce tus emociones



A continuación, encontrarás un listado de emociones, al finalizar cada día, durante un período aproximado de una semana marca las emociones que has sentido. Esto te ayudará a ser más consciente de las mismas, así desarrollarás mayor capacidad para manejarlas, una vez que seas capaz de conocer lo que sientes, es importante distinguir tanto las emociones positivas como las negativas, ya que siempre tendemos a obviar las emociones negativas, lo que debemos es aprender a gestionar tanto unas como otras en nuestro beneficio.

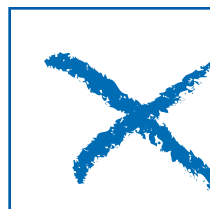
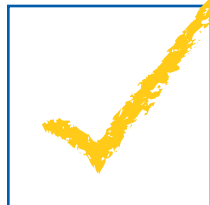
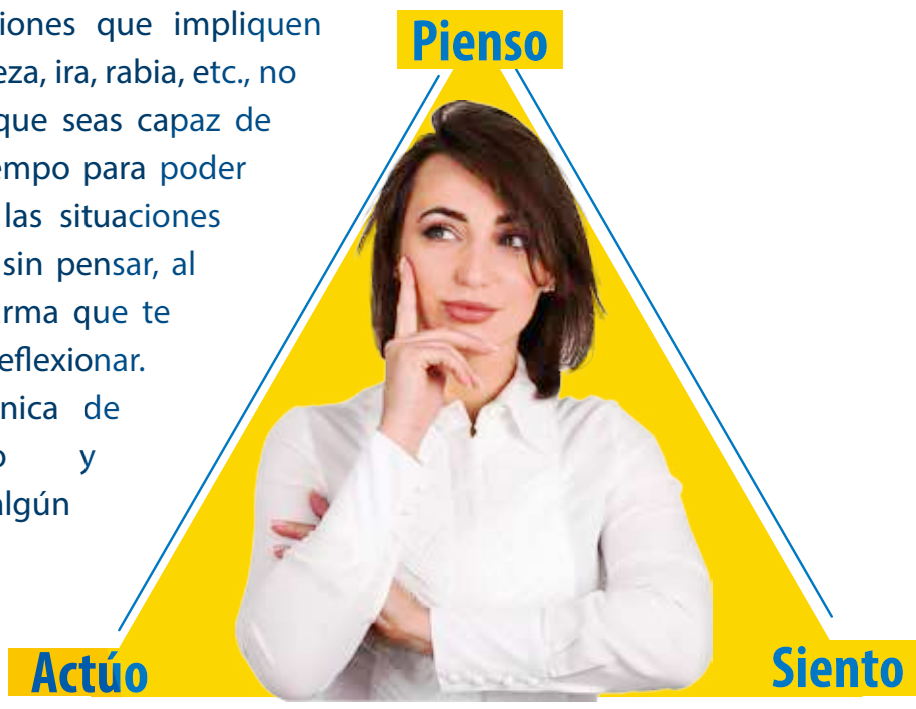


Aburrimiento	Fastidio	Preocupado
Apreciación	Frustración	Pesimismo
Autoconfianza	Hastío	Rebeldía
Alegría	Impaciencia	Rechazo
Angustia	Indiferencia	Rencor
Celos	Insatisfacción	Resentimiento
Compasión	Inseguridad	Resignación
Confusión	Irritación	Satisfacción
Culpa	Miedo	Serenidad
Desconfianza	Negativismo	Soberbia
Desesperación	Negación	Tranquilidad
Depresión	Ofendido	Ternura
Esperanza	Odio	Timidez
Estrés	Optimismo	Tristeza
Envidia	Paciencia	Vergüenza
Entusiasmo	Pánico	Valentía

2. Incrementando autocontrol

Piensa antes de actuar:

Es recomendable que ante situaciones que impliquen emociones intensas, tales como tristeza, ira, rabia, etc., no te dejes llevar por tus impulsos y que seas capaz de detenerte y darte un espacio de tiempo para poder actuar, puedes evaluar cuáles son las situaciones donde eres más propenso a actuar sin pensar, al detectarlas identifica señales de alarma que te avisen que debes retirarte para reflexionar. Puedes ayudarte con alguna técnica de relajación, respirar profundo y pausadamente o pensar en algún recuerdo agradable.



Aprender a escoger las emociones apropiadas en cada momento:

Se trata de saber gestionar cuáles son las emociones correctas, dónde, por qué y para qué. Una vez más debes detenerte a pensar cómo reaccionas ante aquellas situaciones conflictivas, por ejemplo, las críticas. Valora las ganancias y las pérdidas que se produzcan como consecuencia de mostrar tu estado emocional, esto te ayudara a saber cómo actuar. Te aconsejamos hacer un listado de beneficios y prejuicios.

3. Ser empático ayuda

Desarrolla tu empatía:

Es muy importante ser capaz de entender las emociones de los otros, ya que es algo primordial en nuestras relaciones personales. Por ello ponerse en el lugar del otro, escucharle, intentar averiguar por qué piensa o siente de esa manera, entender sus circunstancias, así como interpretar sus gestos, es importante para ser empático.

Puedes entrenarte ante situaciones del día a día, intenta analizar los gestos o palabras de un amigo o amiga, para así averiguar cómo se sienten ese día. Luego coméntale que analizaste sobre lo que has visto y pídele que te diga si coincide con la realidad.



4. Fortalece tus habilidades sociales

Utiliza tu potencial personal:

Toma conciencia sobre cuáles son tus potencialidades para que después puedas desarrollarlas y utilizarlas según tu conveniencia. Para ello puedes dedicar unos minutos al día en distintas actividades, para después detenerte y fijarte en lo que estás haciendo y sintiendo, para así poder detectar en qué eres eficaz. Por otro lado, reconoce tus miedos, tus inseguridades o temores, pues son estos los que impiden que saques todo tu potencial.



Inteligencia emocional para universitarios exitosos

La inteligencia emocional se ha definido, como la capacidad que tenemos los seres humanos para reconocer y regular nuestras emociones, utilizando las habilidades del autocontrol, empatía y buenas interacciones sociales, guardando una estrecha relación con la capacidad de aprender, de comprender y de resolver problemas. (Goleman, 2012). Como puedes ver la inteligencia emocional cuenta con una serie de componentes, que la hacen una capacidad fija, ya que todos los seres humanos tienen la destreza de aprender, desarrollar y enriquecer esta cualidad a lo largo de la vida.

Considerando que, en el desarrollo de tu formación universitaria, estarás expuesto a enfrentar retos académicos, es necesario que logres mantener un equilibrio en diversos aspectos relacionados con tu éxito académico, como el manejo de tus emociones, las relaciones interpersonales y el autocuidado. Desarrollar tu área emocional o inteligencia emocional lograra mantenerte enfocado en tus metas académicas y profesionales.



Se espera que un universitario emocionalmente exitoso logre desarrollar las cinco habilidades principales de inteligencia emocional y aunque algunas ya se han mencionado anteriormente, a continuación, te las describiré las claves de la inteligencia emocional para éxito académico:

1. **Ten la capacidad de conocer tus emociones:** Ponle nombre a lo que sientes, esto te ayudará a enfrentar los sentimientos y emociones de tu diario vivir de manera consiente.
2. **Controla tus emociones:** Ya conoces como eres, así tendrás idea cuando parar y respirar y tomar una actitud diferente, que no te pase lo de la frase "Si saben cómo soy, para que me invitan"
3. **Automotivate:** No esperes que te motiven para realizar tus trabajos, si sabes que quieres lograr, lucha por conseguirlo y anímate día a día para llegar a la meta.
4. **No estás solo en el mundo:** reconoce que siente el otro, esto te ayudará a fortalecer características de liderazgo, tendrás mejor control de tus emociones y mejoraras tus relaciones interpersonales, recuerda que en la U no todo es trabajo individual.
5. **Controla con quien te relacionas:** Dime con quién andas y te diré quién eres, no esperes que ser el más brillante de la clase si el grupo con quién andas no lo es.

Por ultimo te dejo esta frase ***"No puedo cambiar la dirección del viento, pero sí puedo ajustar las velas para llegar a mi destino"*** tú eres el capitán de tu destino, depende de ti dirigir el barco y trabajar cada día para llegar a tu meta.



¡APRENDIENDO A MANEJAR MIS EMOCIONES DE MANERA INTELIGENTE!

El área de Apoyo Académico te ofrece un acompañamiento y orientación para mejorar tus procesos de aprendizaje. Para mayor información, la oficina de Apoyo Académico se encuentra ubicada en el tercer piso de sede TAGASTE contiguo al aula 311B o también puedes comunicarte con nosotros al correo apoyoacademico@uniagustiniana.edu.co o al teléfono 4193200 extensión 1011.

Referencias

- Alonso, L. (2014). Inteligencia Emocional y rendimiento académico: análisis de variables mediadoras. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Escobedo, P. (2015). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel básico de un colegio privado. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Páez, M. & Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el caribe*, 32 (2), p. 268-285.
- Reyes, J. (2009). Cuestionario de inteligencia emocional, pp. 1-9.
- Rosal, I., Dávila, M., Sánchez, S. & Bermejo, M. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology/INFAD*, 2 (1), p. 51-62.
- Vásquez, J. (2012). Inteligencia Emocional y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. México, D.F: Universidad Pedagógica Nacional.
- Daniel Goleman, 2012, Inteligencia emocional, Editorial Kairó, Barcelona



UNIVERSITARIA AGUSTINIANA
UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti

Vigilada Mineducación

VICERRECTORÍA DE
DESARROLLO HUMANO
Compartiendo un ambiente sano
Permanencia Estudiantil

¡APRENDIENDO A MANEJAR MIS EMOCIONES DE MANERA INTELIGENTE!



Vigilada Mineducación

