

Inteligencia emocional, un Paso primordial en la vida universitaria

1

¿Qué es la inteligencia emocional?



La inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer, entender y controlar las emociones propias y el impacto que pueden generar en los demás.

El ser humano busca regular las emociones para desarrollarse en un ámbito social.

Salovey y Mayer exponen 4 habilidades básicas de la inteligencia emocional

1. Percepción, valoración y expresión de las emociones
2. Facilitación emocional del pensamiento
3. Comprensión de las emociones
4. Regulación reflexiva de las emociones

2

Percepción, valoración y expresión de las emociones

El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es la identificación y reconocimiento de los estados emocionales.

a.

Autoregistro emocional

Anota la fecha y la hora, luego anota la situación que te está generando alguna o varias emociones, luego anota esa emoción o emociones, califica de 0 a 10 la intensidad de tu emoción y anota los cambios que percibes en tu cuerpo al sentir esa emoción

Uno de los pasos importantes para conocer las emociones es identificar estados emocionales ajenos, por medio del lenguaje verbal y no verbal, expresiones faciales, sonidos y comportamientos.

b.

Identificación de las emociones

Tips extra:

Reconoce tus estados emocionales

Analiza cómo expresas tus emociones

Busca diversas maneras de expresar tus estados emocionales

Imagina diversas situaciones que te puedan generar estados emocionales. Analiza a profundidad cuales son las emociones más prevalentes en ti ¿Cuál es tu modo de actuación ante situaciones que te generan dichas emociones?

Situación ficticia

c.

3

Facilitación emocional del pensamiento

Es el uso adecuado de las emociones como herramienta de resolución de conflictos

¿Cómo utilizarías tus emociones para resolver tus conflictos?

Piensa en situaciones conflictivas relacionadas con tu práctica clínica o relaciones interpersonales. Anota las posibles soluciones para resolver tus conflictos de una manera adecuada utilizando tus estados emocionales.

Ilustraciones que reflejen relaciones interpersonales sanas. Parejas, madres, padres, hermanos, etc.

4

Comprensión de las emociones

Explora tus estados emocionales. Etiqueta cada una de tus emociones, ¿cómo es tu proceso de transición de una emoción a otra?, analiza de manera racional la toma de decisiones anteriormente mencionadas

Actividad: Saca tu creatividad

Consigue un espejo, párate frente a él, y recrea tus emociones básicas y modos de actuación ante los conflictos. Identifica tus gestos, expresiones faciales, movimientos corporales y demás.

¿Qué nuevas estrategias de control emocional utilizamos?

5

Regulación reflexiva de las emociones

Es la capacidad de estar abierto ante cualquier estado emocional, sin juzgarlo ni enjuiciarlo.

"Apertura a todos los estados emocionales posibles, donde puedas reconocer tus emociones, intensidad de estas y conductas".

"Reflexiona sobre las emociones ajenas",

"¿Cómo manejarías tus emociones después de evaluar los aspectos anteriores?"

¿Qué piensas de tus emociones?