

Autorregulación emocional: Inteligencia emocional

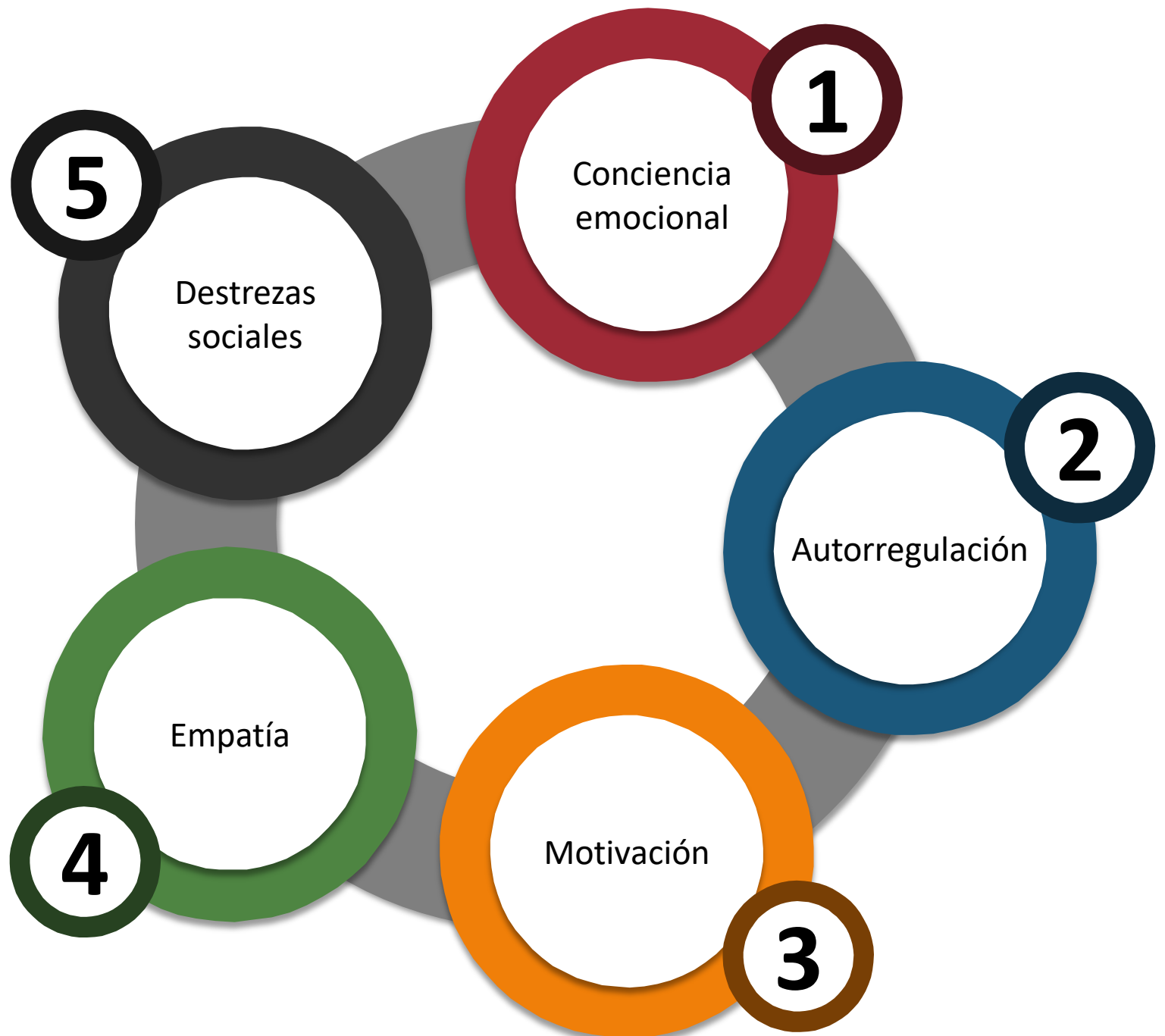
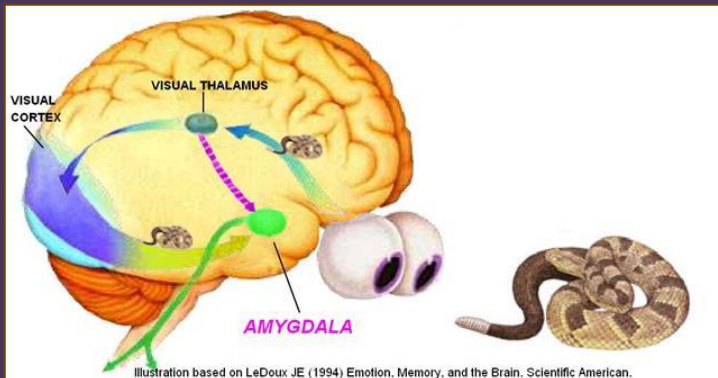
Ps. Mónica Osorio Vargas
Marzo, 2017



Inteligencia Emocional

Componentes

- Emoción: del latín “*movere*” o movimiento hacia
- Activación fisiológica frente a estímulo relevante para nuestra supervivencia
- Nos permiten evaluar el entorno y decidir



Las Emociones Básicas

Tipo de respuesta - Intensidad - Duración

Al evaluar una situación como “invasión” (física o mental). Implica aumento de adrenalina y cortisol y nos predispone a atacar.

Rabia
Molestia
Irritabilidad
Enojo
Ira

Al percibir una situación como satisfactoria se bloquean mecanismos de emociones “displacenteras” y aumenta energía disponible

Alegría
Tranquilidad
jovialidad
Satisfacción
Euforia

Miedo
Preocupación
Incertidumbre
Ansiedad
Angustia

Al detectar una situación riesgosa se desencadena una respuesta neuroendocrina que nos pone en estado de alerta y tensión para protegernos y evitar daños

Tristeza
Pena
Melancolía
Dolor
Vacío

Al tener una experiencia de pérdida (separación, muerte, engaño, fracaso, etc.) disminuye la activación y la capacidad de experimentar placer.

Conciencia emocional

1

2

Autorregulación

Siento

Potenciar las emociones agradables
Disminuir la intensidad o duración de
las emociones fuertes y
desagradables:
-Respiración profunda, respiración
abdominal, meditación o relajación

Cambiar el tipo de conductas
que frecuentemente se realiza
ante una emoción
-Escribir, conversar, caminar,
entre otros.

Hago

Pienso

Interpretar objetivamente las
situaciones, disminuir “filtros” del
pensamiento: Polarizar, filtrar
negativamente, sobregeneralizar,
personalizar, “deber ser”, entre otros

Clarificar
Identificar los objetivos a lograr:
precisos, evaluables, realistas

Meta

Dirección

Planificación

Pasos, plazos en el corto, mediano y
largo plazo

Priorizar

Según dificultad e importancia

Diseñar estrategia

Seleccionar y evaluar técnicas eficientes
según ramo

Persistencia

Activación

Motivación

3

Valor de la Meta: Creencias sobre la
importancia, utilidad, costo e interés de una
tarea

Expectativa: Evaluación sobre la posibilidad
de alcanzar una meta

Atribuciones: Explicación sobre la causal
entre esfuerzo y resultado de la tarea

Locus de control

Estabilidad

Controlabilidad

Fuente

Extrínseca: refuerzo externo que
incentiva la conducta

Intrínseca: surge de intereses
personales



Entender al otro emocionalmente



La Voz:

- Registro (nasal, garganta, pecho)
- Volumen o intensidad
- Prosodia: musicalidad
- Tono: grave v/s agudo
- Ritmo: rapidez

Kinestesia

- Movimientos del rostro
- Uso de las manos
- Postura corporal



- Escucha Activa
- Asertividad
- Resolución de conflictos

Estrés Académico

Respuesta del organismo ante estresores internos o externos (académicos y no académicos)

1

Ser consiente

2

Regular

Fases de reacción al estrés
Prevenir: alimentación, deporte y recreación, sueño, planificación, entre otros.
Afrontar: buscar ayuda; relajación, respiración, priorizar, etc.

3

Clarificar la meta
Planificar
Priorizar
Diseñar estrategia

Motivarse

4

Mantener la empatía con otros

Esforzarse por mantener la calma y tranquilidad
Buscar ayuda y compartir con otros
Mantener el sentido del humor

5

Resolver conflictos

Escucha activa
Empatía
Asertividad: "Mensajes yo"

Reconocer las manifestaciones

Musculares: tensión y dolores generales; bruxismo

Alteraciones Funcionales: sueño y apetito; baja energía y baja en sistema inmune

Otros: cefaleas, migrañas; taquicardia, palpitaciones; gastritis, colon irritable, etc.

Físicas

Psicológicas

Emocionales: ansiedad, irritabilidad, ánimo bajo, cambios de humor, inquietud, apatía, etc.

Cognitivas: baja en la concentración, problemas de planificación, fallas en la memoria (retención y recuperación), etc.

Otros: disminución de la creatividad, etc.

Otras

Conductuales: frecuentes equivocaciones, impulsividad, agitación

Hábitos: procrastinación, aumento consumo cafeína, tabaco, alcohol, marihuana, metilfenidato o modafinilo, etc.

Otros: comerse las uñas, tics, otras conductas compulsivas.

1

Ser consiente del estrés

Reconocer las fases

2

Regular el
estrés

