



Inteligencia emocional en la U

Mónica Osorio Vargas, Psicóloga
Centro de Aprendizaje Campus Sur

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.



Ser consciente de las emociones

1

2

Autorregular las emociones

Siento

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

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

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

Hago

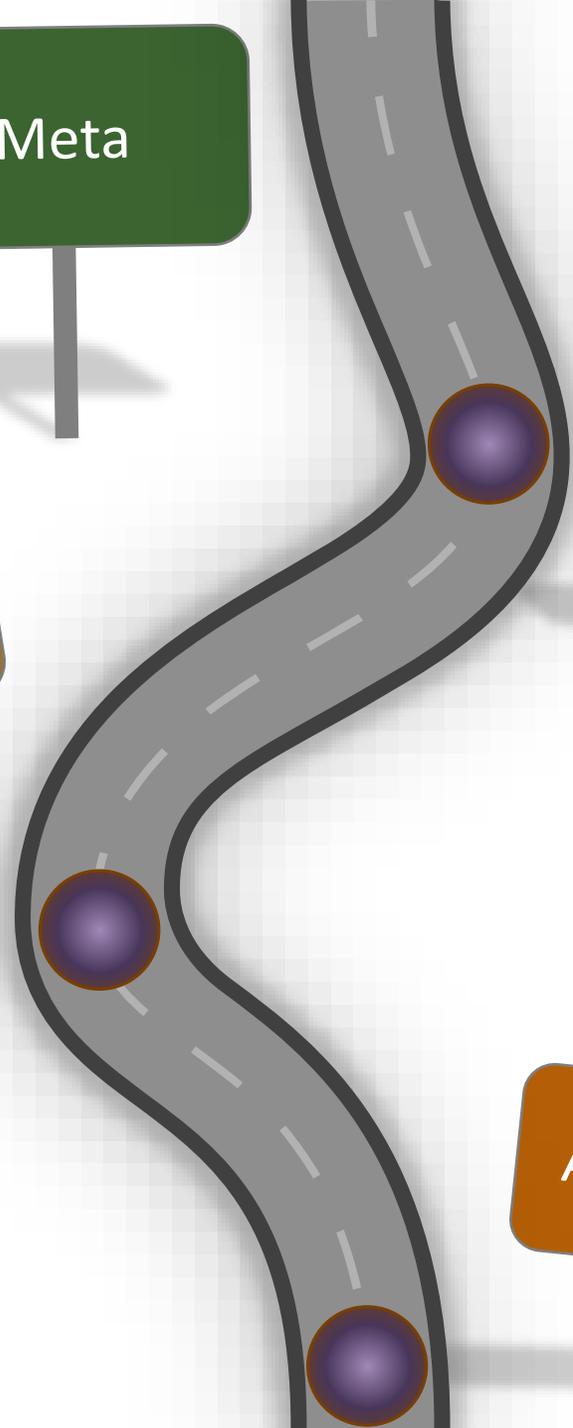
Pienso

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

Automotivarse

3

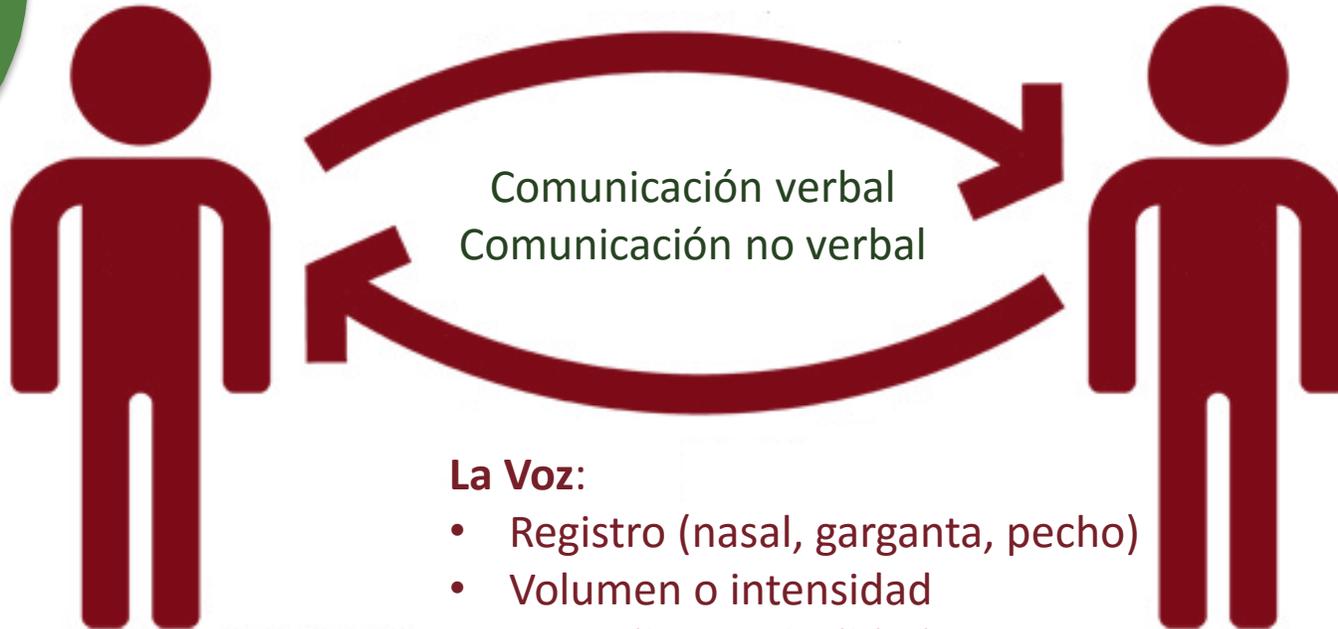
Expectativa: Evaluación sobre la posibilidad
de alcanzar una meta

Atribuciones: Explicación sobre la causal
entre esfuerzo y resultado de la tarea
Locus de control
Estabilidad
Controlabilidad

Fuente: extrínseca o intrínseca

Valor de la Meta: creencias sobre:

1. Costo o dificultad
2. Interés
3. Importancia o utilidad



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

Aplicando la IE en el Estrés Académico

1

Ser consciente del estrés

Fases:

1. Normal
2. Alarma
3. Resistencia
4. Agotamiento
5. Cronificación

Manifestaciones:

1. Físicas
2. Psicológicas
3. Conductuales

2

Regular el estrés

1. Prevenir: alimentación, deporte y recreación, sueño, planificación, entre otros.
2. Afrontar: buscar ayuda; relajación, respiración, etc.

3

Motivarse frente al estrés

1. Clarificar la meta
2. Planificar
3. Priorizar
4. Diseñar estrategia
5. Evaluar fallos y aciertos

5

Resolver los conflictos en medio del estrés

1. Escucha activa
2. Asertividad: "Mensajes yo"

4

Ser empático a pesar del estrés

1. Mantener calma y tranquilidad
2. Buscar ayuda y compartir con otros
3. Mantener el sentido del humor

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R La Educación Emocional en la Práctica, 2010. Cuadernos de Educación n°60. Universitat de Barcelona, España
- Gardner, H. Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica. 2001. Ediciones Paidós Ibérica, Buenos Aires, Argentina.
- Goleman, D. Inteligencia Emocional 1995. Buenos Aires. Javier Vergara Editor
- González, R., Valle, A., Rodríguez, S., García, M., & Mendiri, P. (2007). Programa de intervención para mejorar la gestión de los recursos motivacionales en estudiantes universitarios. *Revista Española de Pedagogía*, 65(237), 237-256.
- Herrera, D. (2009). *Teorías Contemporáneas de la Motivación*. Lima: Fondo Editorial Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Martínez, R., & Galán, F. (2000). Estrategias de Aprendizaje, Motivación y Rendimiento Académico en Alumnos Universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 11(19), 35-50.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas Teóricas y Algunas Consideraciones de su Importancia en el Ámbito Educativo. *Revista de Educación de la Universidad de Costa Rica*, 33(2), 153-170.
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Reeves, J Motivación y Emoción (1996) McGraw-Hill, España
- Schunk, D. (2012). *Teorías del Aprendizaje desde una Perspectiva Educativa*. México: Editorial Pearson.