

Importancia de los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria

Importância dos componentes da inteligência emocional para
trabalho docente universitária

Importance of the components of emotional intelligence for
university teaching work

Inteligencia emocional tuicha mba'eha mbo'ehára
mbo'ehaovusupegua rembiapópe

Perla Carolina Casco de Escobar
Gloria Beatriz Fernández Roa

Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC)

Nota de las Autoras

cascoPERLA77@gmail.com

Docente de Psicología de la UTIC

gloriafernandez179@gmail.com

Docente de Psicología de la UTIC

Resumen

El tema monográfico de compilación bibliográfica y enfoque lineal se realizó mediante un análisis de informaciones de los diferentes teóricos, referente a la: Importancia de los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria. Se propuso como objetivo general conocer la importancia de los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria, y de las preguntas de investigación surgieron los siguientes objetivos específicos: Identificar el autoconocimiento como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria. Reconocer la autorregulación como un componente de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria.

Distinguir la automotivación como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario. Especificar la empatía como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria y Manifestar las habilidades sociales como componentes importantes de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria. Se destaca la importancia que la inteligencia emocional y sus componentes en el ejercicio de la docencia que tienen su implicancia. Entre los componentes de la inteligencia emocional interactúan en la práctica educativa: autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía, habilidades sociales.

Palabras clave: Importancia, componentes, inteligencia emocional, docentes universitarios.

Abstract

The monographic topic of bibliographic compilation and linear approach was carried out through an analysis of information from different theorists about: Importance of emotional intelligence components for university teaching work. The proposed general objective was to know the importance of components of emotional intelligence for university teaching, and the following specific objectives emerged from the research questions: Identify self-knowledge as an important component of emotional intelligence for university teaching. Recognize self-regulation as a component of emotional intelligence for university teaching work. Distinguish self-motivation as an important component of emotional intelligence for university teaching work. Specify empathy as an important component of emotional intelligence for university teaching and display social skills as important components of emotional intelligence for university teaching. The importance of emotional intelligence and its components in teaching practice is highlighted. Among components of emotional intelligence interacting in educational practice are the following: self-knowledge, self-regulation, self-motivation, empathy, social skills.

Keywords: Importance, components, emotional intelligence, university teachers.

Resumo

O tema monográfico de compilação bibliográfica e abordagem linear foi realizado por meio de análise de informações de diferentes teóricos, referentes a: Importância dos componentes da inteligência emocional para o trabalho docente universitário. O objetivo geral foi proposto conhecer a importância dos componentes da inteligência emocional para a docência universitária, e das questões de pesquisa emergiram os seguintes objetivos específicos: Identificar o autoconhecimento como um componente importante da inteligência emocional para a docência universitária. Reconhecer a autorregulação como componente da inteligência emocional para o trabalho docente universitário. Distinguir a automotivação como componente importante da inteligência emocional para o trabalho docente universitário. Especificar a empatia como um componente importante da inteligência emocional para o ensino universitário e Manifestar as habilidades sociais como componentes importantes da inteligência emocional para o ensino universitário. Destaca-se a importância da inteligência emocional e dos seus componentes no exercício da docência que têm as suas implicações. Os componentes da inteligência emocional interagem na prática educativa: autoconhecimento, autorregulação, automotivação, empatia, habilidades sociais.

Palavras-chave: Importância, componentes, inteligência emocional, professores universitários.

Ñemombykypyre

Ko monografia oñembyatyhápe marandu arandukágui ha enfoque lineal oñemboguata hağua oñehesa'ỹjo marandu ombyatýva heta tapicha arandu ko'ã mba'e rehegua: inteligencia emocional pypegua tuicha mba'eha mbo'eharakuéra rembiapópe. Jehupytyrã tuichávaramo oñemboguapýkuri ojekuaávo inteligencia emocional-pa mba'e ovale mbo'eharakuéra ombo'éva mbo'ehaovusuháre rembiapópe; umi

mba'eporandu ojeguerojerava'ekuégui oñeguenohẽ ko'ã jehupytyvoirã: Ojehechauka mba'éichapa pe máva ojekuaa porãva tuicha mba'eterei mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusúpe inteligencia emocional-pe; ojehechakuaa pe máva ojapyhykuaáva hekove sã tuicha mba'eha mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusu inteligencia emocional-pe; Oñemoingoe pe máva oñemokyre'ỹva hekovépe tuicha mba'eha mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusu inteligencia emocional-pe; ojehechauka pe máva oñemoĩkuaáva hapicha pirépe tuicha mba'eha mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusu inteligencia emocional-pe ha ojekuaaauka pe jeikovekuaa ambue tapicha ndive jokupytype tuicha mba'eha mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusu inteligencia emocional-pe. Ojehechakuaa tuicha mba'eha upe inteligencia emocional ha umi mba'e oguerúva hyepýpe mbo'ehára ombo'éva mbo'ehaovusuhápe rembiapópe. Umi mba'e ojejuhúva inteligencia emocional ryepýpe ojogueraha ojopýgui oñeporombo'évo: pe tapicha ojekuaáramo hekópe, oisãmbyhykuaa hekove, oñemokyre'ỹkuaa, oñemoĩkuaa hapicha pirépe, oikokuaa hapichakuéra ndive.

Mba'e mba'e rehepa oñeñe'ẽ: Tuicha mba'e, hyepypegua, inteligencia emocional, mbo'ehára mbo'ehaovusupegua.

Importancia de los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario

El interés por el tema de la investigación se ha dirigido hacia los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario. En un entorno donde el papel de los educadores en el desarrollo de los estudiantes es de suma importancia, se destaca la relevancia de comprender cómo las habilidades emocionales de los docentes influyen en el ámbito educativo.

Desde este trabajo, se estudia cómo la inteligencia emocional de los docentes puede generar un impacto significativo al comprender y manejar las emociones, creando un ambiente en el aula caracterizado por interacciones fluidas y positivas.

Los componentes de la inteligencia emocional en docentes engloban habilidades esenciales que comprenden el reconocimiento, comprensión y gestión de las propias emociones, así como la capacidad de identificar y comprender las emociones de los demás. Estos componentes también involucran la destreza para manejar relaciones interpersonales de manera efectiva y emplear las emociones de forma constructiva para orientar el pensamiento y el comportamiento en el contexto educativo.

Ante cualquier evento que suceda en la vida, las emociones, tanto positivas como negativas, van a estar ahí, porque forman parte de nuestra existencia. El manejo de las mismas requiere arte y fuerza de voluntad, que se manifiesta en el autodomínio. En el contexto de la labor educativa, estas habilidades se vuelven aún más esenciales.

En el contexto universitario actual, sobre todo, en el turno noche, los docentes cumplen varios roles (conviene citar esos roles, ya que se dice “variados roles”..., será que estos roles hacen alusión a la tarea educativa o entran otras funciones...) A raíz de estas variadas funciones y “sobre carga de trabajo”, pues, algunos docentes tienen sobresaltos emocionales y adoptan

reacciones desfavorables que influyen negativamente en sus estudiantes y también en sus colegas (compañeros de trabajo); otros, sin embargo, adoptan reacciones defensivas, ya que no pueden contener su impotencia que se manifiestan en llanto, temor.

A partir de estas problemáticas sentidas, consideramos (nosotras las investigadoras), reflexionar acerca de los componentes de la inteligencia emocional, que sin duda alguna animarán a percibir la necesidad de trabajar con mayor ahínco sobre la autoconocimiento, automotivación, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

Resulta esencial hoy día que los docentes posean competencias emocionales, que refleje un equilibrio emocional dentro de su rol profesional.

A partir de lo expuesto surge así la siguiente pregunta principal; ¿Cuál es la importancia de los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario? De la interrogante principal se tomaron las siguientes dimensiones de estudio: ¿Constituye el autoconocimiento un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario? ¿Corresponde la autorregulación un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario? ¿Representa la automotivación un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario? ¿Es la empatía un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario? ¿Son la habilidad social componentes importantes de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria?

La problemática formulada dio origen al siguiente objetivo general de esta investigación: Conocer la importancia los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario, y de las preguntas de investigación surgieron los siguientes objetivos específicos:

Identificar el autoconocimiento como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario,

Reconocer la autorregulación como un componente de la inteligencia emocional para la labor docente universitario,

Distinguir la automotivación como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario,

Especificar la empatía como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario y

Manifestar las habilidades sociales como componentes importantes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario.

En la sociedad actual, las emociones desempeñan un papel fundamental en las tareas diarias, especialmente para aquellos que se enfrentan a escenarios educativos. En este contexto, se demanda a los docentes la competencia de manejar las emociones, lo cual es resultado de la necesidad inherente a la estrategia pedagógica. Su propósito no se limita a impartir conocimientos en el aula, sino que busca estimular la reflexión en los estudiantes, fomentar su desarrollo personal y promover acciones significativas tanto en el presente como en el futuro.

La importancia de investigar los componentes de la inteligencia emocional en docentes se deriva de lo expuesto anteriormente. La existencia de una problemática latente en este ámbito impulsa la necesidad de fundamentar esta investigación. En ese sentido, partiendo de las ideas de Goleman (2012) y considerando diferentes puntos de vista, el presente estudio busca aportar nuevos conocimientos.

La presente investigación se justifica desde el punto de vista teórico al confrontar distintos autores y teorías, lo cual brinda la oportunidad de abordar las variables de estudio, desde diversas perspectivas y criterios. Estas perspectivas son

analizadas para brindar respuestas a la problemática observada y agregar valor al estudio.

Desde una perspectiva práctica, este estudio proporciona a los docentes una variedad de recursos y herramientas para desarrollar gradualmente los componentes de la inteligencia emocional. Estos recursos les permitirán fortalecer su autocontrol emocional y, en consecuencia, convertir a las instituciones educativas en espacios de transformación y cambiar capaz de responder a las exigencias del entorno globalizado. Además, esta investigación generará conclusiones, recomendaciones y lineamientos estratégicos para el manejo efectivo de los componentes de la inteligencia emocional en las labores docentes.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio fortaleció herramientas validadas por expertos en el campo, que son confiables para recopilar información sobre los componentes de la inteligencia emocional. Estas herramientas podrán ser utilizadas por otros investigadores interesados en estudiar esta variable. De esta manera, se contribuye al desarrollo de la investigación en el campo de la inteligencia emocional al proporcionar recursos sólidos y fiables para la recopilación de datos.

A través de la aplicabilidad de los componentes de la inteligencia emocional, los docentes pueden generar estrategias para la transformación de niños y adolescentes en futuros profesionales emocionalmente equilibrados para el estado y la sociedad. De allí se desprende la importancia social de esta investigación, cuyos resultados podrán extraerse acciones específicas a través de las cuales el docente aprenderá a ser mejor ciudadano; es decir, un mejor ser humano que aprendió desde el ser para dominar y controlar las emociones.

La investigación tendrá relevancia en el contexto educativo universitario, como personal, social porque es un tema que aportará beneficios esenciales en el contexto académico, pudiendo identificarse sobre los niveles de inteligencia emocional de los docentes universitarios con los componentes

fundamentales de tal manera que puedan aportar parámetros objetivos de los niveles predominantes de la inteligencia emocional, de tal manera que resalte la capacidad emotiva de cada uno de los docentes.

Componentes de la inteligencia emocional

Al hablar de los componentes de la inteligencia emocional, es esencial destacar su desarrollo en los aspectos personales y sociales. El crecimiento personal está relacionado con la capacidad de autorregulación, lo cual influye en gran medida en la inteligencia emocional. Esta se determina a través del autoconocimiento, la automotivación, el pensamiento positivo y el control de los impulsos. Además, en el ámbito social, se centra en las habilidades sociales, como la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la colaboración. Estas habilidades sociales son fundamentales para cultivar y fortalecer la inteligencia emocional en nuestras interacciones con los demás, fomentar relaciones saludables y enriquecer nuestra calidad de vida.

Autoconocimiento

¿Han reflexionado alguna vez sobre quién eres realmente y cuáles son tus valores y metas en la vida? Esta pregunta nos lleva al concepto de autoconocimiento, que es el proceso de explorar y reflexionar sobre uno mismo, incluyendo pensamientos, emociones, valores y metas personales. En esencia, el autoconocimiento implica una búsqueda profunda y consciente de tu identidad y una comprensión más completa de tu ser interior.

A continuación, exploraremos las ideas de varios autores que enfocan la importancia del autoconocimiento en el desarrollo personal y profesional. Esta reflexión nos llevará a una comprensión profunda del autoconocimiento.

Conocerse a uno mismo implica saber cuáles son nuestras debilidades y fortalezas, nuestras pasiones y miedos, nuestros deseos y sueños, nuestras limitaciones y talentos, nuestros valores y antivalores, etc.

Entendiendo de dónde surgen y aprendiendo a controlarlos a voluntad. Con ello podemos tomar el timón y el control de nuestra propia vida, erigiéndonos en amos de nuestro propio destino. Lo cual nos convierte en los auténticos protagonistas de nuestra vida, capacitándonos para conseguir hacer realidad nuestros sueños ajustándolos a nuestra realidad y posibilidades. (Garriga y Arqué, 2016, p.67)

El proceso de conocerse a uno mismo implica un profundo autodescubrimiento.

Ahora bien, imagina este proceso como un viaje hacia lo más profundo de tu ser, donde te sumerges en tus pensamientos, emociones y comportamientos. Por ejemplo, puedes descubrir que eres extremadamente apasionado por la música; sin embargo, también tienes un miedo persistente al escenario. Esto revela una parte de ti que anhela expresarse artísticamente, pero se enfrenta a una barrera emocional.

Asimismo, la autorreflexión nos proporciona la capacidad de controlar nuestras emociones y decisiones. Supongamos que estás en una situación estresante en el trabajo y sientes una oleada de ansiedad. Al conocerte a ti mismo, sabes que eres propenso a la ansiedad en situaciones similares. En lugar de permitir que la ansiedad gobierne tus, puedes utilizar estrategias de autorregulación emocional, como la respiración profunda acciones o el mindfulness, para mantener el control y tomar decisiones más racionales y efectivas.

Por otro lado, conocerse a uno mismo nos empodera para dirigir nuestra propia vida. Cuando tengas una comprensión profunda de tus valores, deseos y metas, puedes tomar decisiones que estén alineadas con tu identidad. Por ejemplo, si valoras la creatividad y sueñas con ser un artista, esta autoconciencia te motivará a seguir ese camino, incluso si enfrentas obstáculos o críticas externas. Te conviertes en el capitán de tu propio barco, trazando el curso hacia tus objetivos personales y profesionales.

De manera similar, la autorreflexión también nos capacita para perseguir nuestros sueños con realismo. Supongamos que tu sueño es convertirte en un exitoso empresario, pero te das cuenta de que tienes limitaciones financieras en este momento. En lugar de abandonar el sueño por completo, puedes ajustar tus metas y trabajar en una estrategia financiera sólida mientras sigues avanzando hacia tu objetivo empresarial. Esto demuestra cómo el autoconocimiento te ayuda a establecer metas alcanzables y adaptar tus aspiraciones a tu situación actual.

En pocas palabras, conocerse a uno mismo implica un viaje interno que te permite entender quién eres realmente. La autorreflexión te proporciona el control emocional y la capacidad de tomar decisiones alineadas con tus valores y deseos, lo que te empodera para dirigir tu propia vida y perseguir tus sueños con realismo y determinación.

Exploraremos el concepto de autoconocimiento desde la perspectiva de otro autor destacado. Analizaremos cómo el autoconocimiento impacta en nuestro crecimiento personal y en la toma de decisiones conscientes, brindando un enfoque valioso sobre cómo esta habilidad es fundamental en nuestras vidas. El autoconocimiento podemos definir como:

La capacidad de conocerse a sí mismo, saber quién uno es, darse cuenta qué siente en cada circunstancia y cuáles son las reacciones habituales que demuestra. La aceptación y conocimiento de uno mismo son pilares fundamentales de la inteligencia e emocional. (Salinas González, 2020, p.140)

La comprensión de nuestra propia identidad nos permite reconocer nuestras fortalezas, debilidades, intereses y temores. Al entender el origen de estos aspectos y aprender a gestionarlos, tomamos las riendas de nuestra vida y nos convertimos en los protagonistas de nuestro propio camino. A través del autoconocimiento, estamos capacitados para perseguir nuestros sueños y adaptarlos a nuestra realidad, logrando así una existencia más auténtica y satisfactoria.

Autoconocimiento emocional hace referencia a la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan a nuestro estado de ánimo. Las personas con esta habilidad bien desarrollada muestran: confianza en sí mismos, una autoevaluación realista y un sentido del humor autocrítico. (Martínez Doñate, 2020, párr.4)

Siguiendo la línea del autor anterior, quien enfatizó la importancia del autoconocimiento, podemos profundizar en el concepto de autoconocimiento emocional. Asimismo, el autoconocimiento emocional se refiere a nuestra capacidad para reconocer nuestras propias emociones y comprender cómo influyen en nuestro estado de ánimo y comportamiento.

Esta habilidad es esencial para navegar por la complejidad de nuestras vidas emocionales. Por lo tanto, aquellas personas que la tienen bien desarrollada suelen mostrar una mayor confianza en sí mismas. Por ejemplo, al reconocer sus emociones, están mejores preparadas para manejar situaciones desafiantes y tomar decisiones informadas. Además, el autoconocimiento emocional conlleva una autoevaluación realista; Estas personas pueden evaluar sus propias fortalezas y debilidades de manera precisa.

Por otro lado, el sentido del humor autocrítico es otra faceta interesante del autoconocimiento emocional. De igual manera, aquellas personas que pueden reírse de sí mismas muestran una habilidad para no tomarse demasiado en serio. Esta capacidad es valiosa en situaciones de estrés, ya que les permite mantener una perspectiva equilibrada y lidiar con desafíos de manera más efectiva.

Entonces el autoconocimiento emocional, como hemos explorado, es la base para comprender y gestionar nuestras emociones. Además, nos permite ser más seguros, realistas en nuestras autoevaluaciones y, a menudo, nos brinda la capacidad de encontrar humor incluso en momentos difíciles.

Principio del formulario

Autorregulación

La autorregulación, un concepto de gran relevancia, se conoce como la destreza de controlar y dirigir nuestros pensamientos, emociones, acciones y motivación. Se basa en una serie de estrategias personales que no solo nos permiten alcanzar nuestros objetivos, sino también evitar resultados no deseados en nuestra vida. Además, esta habilidad autorregulatoria nos dota de la capacidad de analizar nuestro entorno, responder de manera adecuada a él y ajustar nuestra reacción para adaptarnos eficazmente a las circunstancias que nos rodean.

Esta destreza tiene un impacto significativo en diversas áreas de nuestra vida, como el desarrollo personal, la adaptación social y nuestro bienestar general. Sin embargo, es importante destacar que las dificultades en la autorregulación pueden tener consecuencias negativas. Por ejemplo, predicen problemas en las relaciones interpersonales y representan un factor de riesgo para el abuso de sustancias, así como para trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad. Además, pueden contribuir al desarrollo de comportamientos impulsivos o agresivos. El concepto de autorregulación es sumamente complejo, ya que abarca una amplia gama de procesos y engloba numerosas funciones ejecutivas en nuestro funcionamiento psicológico. La autorregulación se refiere a la:

Capacidad de aprender a regular las emociones displacenteras o negativas, como pueden ser la ira, la tristeza, la ansiedad. No se trata de reprimirlas sino de identificar cuán útiles pueden ser y cómo generar un equilibrio de ellas a través de darle un sentido y no quedarse solo con el sentimiento de malestar. (Ríos, 2022, párr.14)

El autor enfatiza la importancia de aprender a manejar las emociones negativas, como la ira, la tristeza y la ansiedad. Además, resalta que no se trata de reprimirlas, sino de reconocer su utilidad y encontrar un equilibrio a través de darles un sentido.

En este contexto, consideramos un ejemplo relacionado con la tristeza y la autorreflexión: Supongamos que un alumno está lidiando con la falta de éxito continuo en sus estudios. En esta situación, en lugar de ignorar o reprimir la tristeza, el alumno podría permitirse sentir esa emoción y usarla como una oportunidad para reflexionar sobre las posibles razones de su falta de rendimiento académico. Asimismo, esta autorreflexión puede ayudar a identificar áreas en las que necesita mejorar y desarrollar estrategias efectivas de estudio para superar sus dificultades.

Por otro lado, podemos manejar la ansiedad. Por ejemplo, si un estudiante experimenta antes de los exámenes debido a su historial de bajo rendimiento, en lugar de ignorarla, podría aprender a reconocerla y utilizarla como un impulso para prepararse de manera más exhaustiva. Asimismo, la ansiedad puede proporcionar energía y enfoque adicionales si se canaliza adecuadamente hacia la preparación y la concentración durante el examen.

El próximo concepto que exploraremos en nuestro análisis se centra en la autorregulación. Esta habilidad “se refiere a la capacidad de manejar nuestros propios estados de ánimo, impulsos y recursos”. Al comprender y detectar nuestros sentimientos, podemos aprender a controlarlos y, en última instancia, reflexionar sobre ellos, como lo argumenta (Márquez Vorrath et. al., 2019, p.290) y su equipo en su investigación. El autor en este texto resalta la importancia de la autorregulación, que implica la capacidad de gestionar nuestros estados de ánimo, impulsos y recursos. Esta habilidad se basa en la detección de nuestros sentimientos y la capacidad de controlarlos. Esencialmente, se trata de reflexionar sobre nuestras emociones y cómo afectan nuestras acciones y decisiones.

Comparando esto con el texto anterior, ambos autores enfatizan la relevancia de reconocer y manejar las emociones de manera consciente. Mientras que el primero se centraba en el manejo de emociones negativas como la ira o la tristeza, este

segundo autor destaca la autorregulación en un sentido más amplio, incluyendo estados de ánimo y recursos personales.

Además, ambos autores comparten la idea de que el autocontrol emocional es esencial para una toma de decisiones efectiva y una vida equilibrada. En el primer texto, se mencionó cómo manejar las emociones negativas puede ayudar en situaciones específicas, y en este segundo texto, se subraya la importancia de reflexionar sobre nuestros sentimientos en general.

Para finalizar, podemos ver una continuidad de la idea de autorregulación emocional y autoconciencia emocional entre ambos textos, destacando la importancia de reconocer y controlar nuestras emociones y estados mentales para mejorar nuestra toma de decisiones y calidad de vida.

Automotivación

La automotivación es un concepto bastante conocido, ya que lo utilizamos y escuchamos con frecuencia en nuestras vidas. Pero, ¿qué significa realmente? En pocas palabras, la automotivación es tu habilidad para alentarte, autoinspirarte y ejercer una influencia positiva sobre ti mismo. Se trata de ese impulso interno que te empuja a lograr tus objetivos y a seguir avanzando hacia ellos, incluso cuando te enfrentas a desafíos o dificultades en el camino.

Esta habilidad va más allá de simplemente establecer metas; también implica tomar la iniciativa para llevar a cabo acciones concretas que te acercan a tus objetivos. Además, la automotivación está intrínsecamente ligada a la creencia en ti mismo y en tu capacidad para tener éxito en lo que te propones, la automotivación es esa chispa interna que te impulsa a perseguir tus sueños ya mantener la determinación para alcanzarlos.

Nuestro cuerpo y mente forman parte de una máquina que necesita de energía interna para poder funcionar. Llámalo energía, llámalo motivación propia o positividad. Tener una actitud activa, que ponga el foco

en la meta y no en los contratiempos que puedan surgir para alcanzarla, va a ser clave para poder regular tus emociones frente a estímulos de todo tipo. (Carreira Salgueiros, 2023, párr.9)

El autor nos ofrece una valiosa perspectiva sobre la automotivación. Destaca que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente funcionan como una máquina que requiere una fuente interna de energía, que podríamos llamar motivación propia o positividad. Esta energía interna es esencial para el adecuado funcionamiento de nuestra "máquina".

Además, el autor enfatiza que mantener una actitud activa es crucial en este proceso de automotivación. Una actitud activa implica enfocarse en la meta que se desea alcanzar, en lugar de preocuparse por los obstáculos o desafíos que puedan surgir en el camino hacia esa meta. Esto significa que la clave para regular nuestras emociones frente a una variedad de estímulos radica en nuestra capacidad para mantener un enfoque positivo y proactivo hacia nuestros objetivos.

Por ejemplo, consideramos un docente universitario que se enfrenta al desafío de motivar a un estudiante que muestra poca dedicación y un comportamiento desafiante en clase. En lugar de desanimarse o centrarse en los comportamientos negativos del estudiante, el docente emplea su automotivación para mantenerse enfocado en su objetivo principal: ayudar al estudiante a aprender y crecer académicamente.

La automotivación en este caso se traduce en la capacidad del docente para mantener un enfoque positivo y proactivo. En lugar de rendirse, el docente toma la iniciativa de establecer un plan de acción para abordar las dificultades del estudiante. Esto implica la creación de estrategias de enseñanza más efectivas, el establecimiento de metas claras para el estudiante y la búsqueda de maneras de involucrar al estudiante en el proceso de aprendizaje.

Este ejemplo ilustra cómo la automotivación puede ser una herramienta valiosa para los docentes cuando se enfrentan a

desafíos en el aula, ya que les permite mantener su compromiso con el éxito del estudiante y encontrar formas creativas de abordar las dificultades. En resumen, la automotivación es como la energía interna que alimenta nuestra máquina mente cuerpo y nos impulsa a mantener una actitud positiva y enfocada en nuestras metas, incluso en situaciones desafiantes.

A continuación, se plantea una perspectiva importante sobre la automotivación y su influencia en la superación de desafíos y la búsqueda de oportunidades en la vida. La automotivación se presenta como una fuerza interna que impulsa a las personas a avanzar hacia sus metas con determinación y optimismo, incluso cuando se enfrenta a obstáculos y miedos. Es en este marco que el autor destaca: "Tener motivación propia ayudará a las personas a dejar atrás los miedos y centrado en las múltiples oportunidades que se les presentan" (Carreira Salgueiros, 2023, párr. 10). Esta cita resalta la importancia de la automotivación como un recurso valioso que permite a las personas superar sus temores y enfocarse en las diversas posibilidades que se abren ante ellas. A continuación, profundizamos en la idea central del autor.

Así se destaca la importancia de la motivación propia como un factor clave para superar miedos y enfocarse en las oportunidades. Un ejemplo cotidiano que ilustra esta idea es el caso de una docente universitaria apasionada por la enseñanza, pero que a menudo se siente insegura al dar conferencias frente a sus estudiantes.

A pesar de sus miedos, encuentra una fuerte motivación interna en su deseo de brindar una educación de calidad y ayudar a sus estudiantes a crecer académicamente. Esta motivación propia actúa como un motor que la impulsa a enfrentar sus temores y mejorar sus habilidades de comunicación. A medida que la misma trabaja en su automotivación, empieza a centrarse en las oportunidades de desarrollo profesional y en cómo puede mejorar su desempeño docente.

En este contexto, la motivación propia de la docente le permite dejar atrás sus miedos y concentrarse en las múltiples

oportunidades de crecimiento y éxito en su carrera como docente universitaria. La automotivación le proporciona la confianza y el impulso necesarios para superar sus obstáculos y brindar una educación de calidad a sus estudiantes.

Por otro lado, en un mundo impulsado por el deseo de alcanzar metas y objetivos, la motivación se presenta como una fuerza interior que marca la diferencia. Muchas veces, esta cualidad se confunde con el optimismo, una actitud positiva que ve la vida con esperanza y alegría. Sin embargo, en realidad, la motivación es mucho más que una simple perspectiva optimista; es una habilidad que orienta a las personas hacia metas específicas y las impulsa a lograr lo que desean en la vida. “A menudo confundida con el optimismo, que es una actitud positiva y de esperanza ante la vida, la motivación es una habilidad que dirige e impulsa a las personas hacia objetivos determinados” (Carreira Salgueiros, 2023, párr.10). La idea central del autor gira en torno a la motivación como una habilidad fundamental que impulsa a las personas hacia metas específicas. A menudo, esta motivación se confunde con el optimismo, que es una actitud positiva y esperanzada ante la vida.

Para ejemplificar esta idea, pensemos en un docente universitario. En su día a día, un docente enfrenta desafíos en su labor educativa, como mantener la atención de los estudiantes y asegurar un aprendizaje efectivo. En este contexto, la motivación interna juega un papel crucial.

La motivación intrínseca del docente le lleva a buscar constantemente formas de mejorar su enseñanza, adoptando nuevas estrategias y tecnologías educativas. A pesar de los obstáculos que pueda encontrar en su camino, el docente se mantiene enfocado en sus objetivos de proporcionar una educación de calidad.

Comparando con el texto anterior, podemos notar similitudes en el énfasis en la importancia de una fuerza interna para alcanzar metas y objetivos. Sin embargo, este texto destaca cómo la motivación influye en la labor del docente universitario

y su compromiso con la enseñanza. En ambos casos, la motivación es esencial para superar desafíos y alcanzar logros.

Empatía

Si nos hacemos la pregunta: ¿Qué es la empatía y por qué se considera una habilidad valiosa en el comportamiento humano? La empatía es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse emocionalmente con otros individuos, permitiéndonos percibir, reconocer, compartir y comprender sus emociones, ya sea su sufrimiento o felicidad. Esta cualidad se valora enormemente en la conducta humana y se relaciona con la habilidad de ponerse en el lugar del otro y entender sus necesidades y acciones. La empatía es un componente clave de la inteligencia emocional y se vincula con valores como la compasión y el altruismo, en contraste con el egoísmo y la antipatía.

Esta conexión empática es una respuesta instantánea e inconsciente que no depende de la razón ni el intelecto, llevando a una persona a involucrarse emocionalmente en la situación del otro. Se considera una cualidad innata en los seres humanos, aunque su grado de desarrollo puede variar de una persona a otra y se puede trabajar para fomentarla y convertirla en un hábito.

Asimismo, la empatía implica la adquisición de habilidades y valores como la escucha atenta, la comprensión, la solidaridad y la tolerancia. Estos aspectos contribuyen a la creación de vínculos saludables y relaciones respetuosas, lo que a su vez promueve la armonía social y un entendimiento más profundo entre las personas.

En la búsqueda de comprender y aplicar la empatía en nuestras interacciones humanas, a menudo nos encontramos con una perspectiva que va más allá de la simple empatía superficial. La empatía es una habilidad que nos permite conectarnos profundamente con otros seres humanos, permitiéndonos personalizar nuestra amabilidad y compasión hacia ellos. En este contexto, las palabras de Garriga y Arqué (2016, pp.70-71) resaltan la verdadera esencia de la empatía, mostrándonos que va

más allá de simplemente ponerse en el lugar de otra persona. Nos invita a explorar cómo “la empatía nos permite adentrarnos en el ser interior de alguien más y sintonizar emocionalmente con ellos”.

La idea central del autor es que la empatía es una habilidad que va más allá de simplemente ponerse en el lugar de otra persona. Por otro lado, la empatía nos permite personalizar la amabilidad y la compasión hacia esa persona, profundizando en su ser interior y sintonizando emocionalmente con ella.

En el ámbito universitario, un docente empático no se limita a entender las dificultades académicas de un estudiante. Más bien, además, se preocupa por su bienestar emocional. Por ejemplo, si un estudiante está luchando en clase debido a problemas personales, un profesor empático no solo le brindará apoyo académico, sino que también mostrará comprensión y compasión por su situación, ofreciendo orientación y recursos adicionales.

Imagina a un estudiante que ha estado ausente de clase durante un tiempo debido a problemas de salud mental. Un profesor empático no solo se enfocaría en la entrega de material académico, sino que también se acercaría al estudiante para comprender sus necesidades y preocupaciones emocionales. Podría ofrecer opciones de apoyo, como derivarlo a servicios de salud mental o proporcionar plazos flexibles para las tareas académicas, adaptándose así a las circunstancias del estudiante.

La idea del autor es que la empatía en el contexto universitario implica una conexión emocional profunda con los estudiantes. En lugar de quedarse en la superficie de la comprensión académica, la empatía lleva al docente a sumergirse en las emociones y experiencias de los estudiantes, fortaleciendo así la relación profesor-estudiante y promoviendo una comprensión genuina de sus necesidades emocionales.

En la exploración de la empatía como una poderosa herramienta de conexión humana, encontramos perspectivas que arrojan luz sobre la profunda comprensión de nuestras

emociones compartidas. La cita de López Leal et al. (2021, p.29) nos lleva a reflexionar sobre cómo la empatía puede ayudarnos a percibir que, en última instancia, somos seres emocionales que compartimos un vasto espectro de sentimientos. “A través de esta lente, podemos reconocer que nuestras emociones, aunque diversas en intensidad, nos unen en nuestra experiencia compartida de la humanidad”. Es decir que la empatía, se puede entender que el ser humano está constituido por las mismas emociones, solo que manifestadas en diferentes intensidades. Además, esto es esencial en el entorno universitario, donde los docentes pueden aplicar la empatía para comprender las emociones de sus estudiantes.

Por ejemplo, un estudiante que muestra una gran apatía hacia sus estudios podría estar experimentando emociones ocultas, como el estrés o la ansiedad. Un docente empático no solo notaría la apatía, sino que también buscaría comprender las razones detrás de ese comportamiento. Podría acercarse al estudiante para ofrecerle apoyo y recursos que aborden esas emociones fundamentales.

Asimismo, la empatía en el contexto universitario no solo se trata de comprender las emociones de los estudiantes, sino también de reconocer que los docentes también pueden experimentar desafíos emocionales. Un profesor que enfrenta una carga de trabajo abrumadora y se siente estresado puede beneficiarse de la empatía de sus colegas y superiores, quienes podrían ofrecerles apoyo y recursos para ayudarlos a manejar sus emociones.

En pocas palabras, la empatía en el ámbito universitario implica comprender que todos, tanto estudiantes como docentes, experimentan emociones similares en diferentes intensidades. Esta profunda comprensión permite a los docentes abordar las necesidades emocionales de sus estudiantes y también recibir apoyo en sus propias experiencias emocionales en el entorno académico.

La empatía “enseña que es necesario aprender a desconectarse del sentir propio y poder conectarse con su par.

Esto se da en forma gradual; no es dar consejos o presentar la frase de superación personal apropiada según el momento vivido” (Herrera & Chahin, 2012, como se citó en López Leal, et al, 2021, p.30). La empatía "enseña que es necesario aprender a desconectarse del sentimiento propio y poder conectarse con su par. Esto se da en forma gradual; no es dar consejos o presentar la frase de superación personal apropiada según el momento vivido". Esto implica que la empatía no se trata de imponer nuestras propias experiencias o consejos a los demás, sino de comprender sus emociones y conectarse con ellas.

En el contexto universitario, la falta de empatía por parte de un docente puede tener un impacto negativo. Por ejemplo, si un estudiante enfrenta problemas académicos o personales y el docente no demuestra comprensión ni ofrece apoyo, esto podría hacer que el estudiante se sienta desvalorizado y desmotivado.

De manera similar, un docente que carece de empatía podría generar un ambiente de aula tenso y poco colaborativo. Si no puede conectarse emocionalmente con sus estudiantes, es menos probable que comprenda sus perspectivas y necesidades, lo que podría llevar a un conflicto y falta de comunicación efectiva.

La empatía en el ámbito universitario es esencial, ya que promueve la comprensión mutua y el apoyo emocional, contribuyendo a un entorno académico más positivo y efectivo. La falta de empatía, por otro lado, puede generar tensiones y dificultades en las relaciones entre docentes y estudiantes, lo que afecta negativamente la calidad de la educación y el bienestar de la comunidad académica.

La empatía: “Es fundamental, ya que se refiere a la capacidad para entender las emociones y sentimientos de los demás, para escucharlos y ayudarlos. Para llegar a ser empáticos, lo primero es conocerse a uno mismo y comprender las propias emociones” (Salinas González, 2020, p.141). La empatía es un componente crucial en las relaciones humanas, ya que se enfoca en comprender las emociones y sentimientos de los demás, así como en apoyar y escuchar activa. Para desarrollar la

empatía, es esencial comenzar por conocer y comprender nuestras propias emociones. Esto significa que la empatía no solo se trata de conectar con los demás, sino también de comprendernos a nosotros mismos.

Además, la empatía va más allá de la mera comprensión de las emociones de los demás; implica la capacidad de ofrecer apoyo y ayuda cuando sea necesario. Al ser empáticos, no solo entendemos lo que otros están sintiendo, sino que también estamos dispuestos a brindar nuestro apoyo y comprensión cuando atraviesan momentos difíciles.

En el ámbito universitario, la empatía desempeña un papel crucial en las relaciones entre docentes y estudiantes. Los docentes empáticos pueden comprender las perspectivas y necesidades de sus estudiantes, lo que les permite brindar un apoyo más efectivo. Cuando los estudiantes sienten que son comprendidos y apoyados, es más probable que se sientan motivados y comprometidos con su aprendizaje.

La empatía es una habilidad interpersonal fundamental que implica comprender las emociones de los demás, ofrecer apoyo y comprensión, y también comprender nuestras propias emociones. En el contexto universitario, la empatía es especialmente importante para establecer relaciones positivas entre docentes y estudiantes, lo que beneficia el proceso educativo en su conjunto.

Vale la pena señalar que la empatía, se define como la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, juega un papel crucial en las relaciones interpersonales. Para desarrollar la empatía, es importante comenzar por conocerse a uno mismo y comprender las propias emociones.

En el contexto universitario, la empatía es una cualidad valiosa para un docente. Imagina a un docente que muestra empatía hacia las preocupaciones de sus estudiantes. Por ejemplo, si un estudiante se siente abrumado por las responsabilidades académicas y un docente demuestra

comprensión al ofrecer orientación y apoyo, esto puede aliviar la tensión del estudiante y fortalecer la relación entre ambos.

Por otro lado, un docente que carece de empatía puede crear un ambiente de aprendizaje menos favorable. Si no puede comprender las emociones y necesidades de sus estudiantes, es más probable que surjan malentendidos y dificultades en la comunicación.

La empatía desempeña un papel esencial en el ámbito universitario, contribuyendo a relaciones más saludables y al bienestar emocional de los estudiantes. Un docente empático puede fomentar un ambiente de aprendizaje positivo, mientras que la falta de empatía puede obstaculizar la comunicación y el desarrollo académico de los estudiantes.

En los tres textos anteriores, se destaca la importancia de la empatía en el contexto universitario y en las relaciones entre docentes y estudiantes. Además, se resalta que la empatía implica conectarse emocionalmente con los demás, comprender sus necesidades y emociones.

En el primer texto, se enfatiza que esta habilidad es esencial para crear un ambiente académico positivo, permitiendo que los estudiantes se sientan comprendidos y apoyados por parte de los docentes.

Por otro lado, el segundo texto subraya que la empatía permite a los docentes marcar la diferencia en la vida de los estudiantes, al entender y compartir sus sentimientos, lo que facilita la relación educativa.

En el tercer texto, se menciona que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, escuchar y ayudar, y se destaca que un docente empático contribuye a un ambiente de aprendizaje más acogedor.

Así los autores coinciden en que la empatía desempeña un papel fundamental en el ámbito universitario, contribuyendo a relaciones más saludables y al bienestar emocional de los estudiantes. Por lo tanto, un docente empático puede crear un

ambiente de aprendizaje positivo, mientras que la falta de empatía puede obstaculizar la comunicación y el desarrollo académico de los estudiantes.

Habilidades sociales

¿Pueden las habilidades sociales contribuir a una interacción efectiva y mutuamente satisfactoria? Las habilidades sociales engloban una serie de estrategias de comportamiento y capacidades que nos permiten abordar situaciones sociales de manera efectiva. Estas habilidades son fundamentales para expresar nuestros sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de manera apropiada, al tiempo que respetamos las conductas de los demás.

Un beneficio clave de estas habilidades es su capacidad para mejorar nuestras relaciones interpersonales, lo que contribuye a crear conexiones más sólidas y satisfactorias con los demás. Además, nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos al permitirnos comunicar nuestras necesidades de manera efectiva y evitar conflictos innecesarios.

En el marco de la comprensión de las habilidades sociales y su importancia en nuestras vidas, es esencial explorar las ideas sobre el tema. En el enfoque, el autor nos brinda una perspectiva valiosa sobre cómo estas habilidades influyen en nuestras relaciones personales y profesionales. Ahondemos en sus palabras para obtener una visión más clara de este concepto fundamental. En este contexto de desarrollar habilidades sociales significativas, el autor señala que "se refieren a relacionarnos con las personas que se encuentran en nuestro entorno buscando el beneficio mutuo" (Ríos, 2022, párr. 17). Esta cita del autor destaca que las habilidades sociales no solo implican la interacción con otros, sino que también enfatiza la importancia de buscar un beneficio mutuo en estas relaciones. Por ejemplo, consideramos un docente universitario que emplea habilidades sociales efectivas en su trabajo. Este docente no solo se limita a impartir conocimientos a sus estudiantes, sino que también fomenta un ambiente en el que los estudiantes se sientan valorados y escuchados. Al buscar el beneficio mutuo, tanto el

docente como los estudiantes se benefician: los estudiantes obtienen una educación de calidad y el docente experimenta un entorno de enseñanza más positivo y colaborativo.

Así pues, el docente universitario, al aplicar habilidades sociales que buscan el beneficio mutuo en sus interacciones con los estudiantes, no solo mejora la calidad de la educación que proporciona, sino que también crea un entorno de enseñanza más positivo y colaborativo para todos los involucrados.

Se indica que las habilidades sociales se refieren a la capacidad de interactuar y relacionarnos de manera efectiva con las personas que nos rodean, buscando el beneficio mutuo. Estas habilidades nos permiten establecer conexiones significativas, comunicarnos de manera clara y asertiva, resolver conflictos de manera constructiva y trabajar en equipo de manera colaborativa. Son fundamentales para tener relaciones saludables y satisfactorias tanto en el ámbito personal como profesional.

En el contexto de la importancia de las relaciones interpersonales en nuestras vidas, es fundamental explorar las perspectivas de diferentes autores que han reflexionado sobre este tema. En este sentido, la autora Pico (2017), nos brinda una visión relevante acerca de cómo las habilidades sociales, como la simpatía y la comunicación asertiva, desempeñan un papel esencial en nuestras interacciones con los demás. Profundicemos en sus palabras para comprender mejor la relevancia de estas habilidades en nuestra vida personal y profesional. “Las relaciones interpersonales son claves para el desarrollo personal y profesional. Es evidente que mantener relaciones sociales saludables repercute positivamente en nuestra vida. Ser simpático ayuda. Ser comunicativo de manera asertiva, ayuda” (Pico, 2017, párr.12). La cita nos lleva a reflexionar sobre la importancia de las relaciones interpersonales, especialmente en el contexto universitario. Ser simpático y comunicarse de manera asertiva son habilidades sociales que pueden marcar la diferencia en la vida académica de un estudiante o docente. Ser simpático implica ser amable, respetuoso y empático con los demás, lo que puede facilitar la colaboración y el trabajo en equipo en

proyectos académicos. Por ejemplo, un docente universitario que demuestra simpatía puede crear un ambiente de aula más positivo y propicio para el aprendizaje, donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus ideas y preocupaciones.

Por otro lado, la comunicación asertiva es esencial en un entorno universitario, ya que implica expresar pensamientos, opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa. Un ejemplo podría ser un estudiante que necesita aclarar una duda con su profesor. Si el estudiante se comunica de manera asertiva, puede plantear su pregunta de manera efectiva, lo que facilitará una respuesta precisa y una comprensión más profunda del tema.

Así pues, las habilidades sociales, como la simpatía y la comunicación asertiva, son valiosas en el contexto universitario, ya que contribuyen a relaciones más saludables entre docentes y estudiantes, fomentan un ambiente de aprendizaje positivo y mejoran la calidad de la experiencia académica. Estas habilidades no solo son útiles en la universidad, sino que también tienen un impacto positivo en la vida personal y profesional de quienes las desarrollan.

Continuando con nuestra exploración sobre las habilidades sociales y su relevancia en nuestras vidas, es fundamental explorar la perspectiva de otro autor que nos ofrece una visión enriquecedora. A través de sus palabras, comprenderemos cómo la calidad de nuestras relaciones personales y profesionales, así como nuestro bienestar general, están intrínsecamente ligados a nuestras habilidades sociales. Ahora, profundizamos en esta perspectiva adicional, nos dice que:

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional. (Alegría y Sánchez Zuñiga, 2020, p.22)

La capacidad de establecer relaciones positivas con los demás es esencial para nuestro bienestar emocional y nuestro éxito en diferentes aspectos de la vida. Esto implica no solo interactuar efectivamente con personas que nos resultan afables o cercanas, sino también con aquellos con quienes quizás no tengamos una afinidad natural. La inteligencia emocional desempeña un papel crucial en esta habilidad.

En muchas situaciones, nos encontramos con individuos que pueden no generar una buena impresión inicial o con quienes no compartimos afinidades inmediatas. Sin embargo, la inteligencia emocional nos permite trascender estas diferencias y encontrar puntos de conexión incluso con aquellos que no nos resultan simpáticos a primera vista.

En el ámbito laboral, la habilidad para establecer relaciones interpersonales efectivas es especialmente valiosa. Puede marcar la diferencia entre un ambiente de trabajo armonioso y productivo y uno lleno de conflictos y tensiones. Aquellos con un alto grado de inteligencia emocional son capaces de gestionar conflictos de manera constructiva y comunicarse de manera efectiva, lo que contribuye significativamente a su éxito profesional.

La capacidad de relacionarse positivamente con los demás es esencial para nuestro bienestar y éxito. La inteligencia emocional nos permite trascender las diferencias y conectarnos con personas, incluso aquellas con quienes no compartimos afinidades naturales. En el ámbito laboral, esta habilidad es especialmente valiosa para promover un ambiente de trabajo armonioso y alcanzar el éxito profesional.

En los textos anteriores, se abordan aspectos fundamentales relacionados con la empatía y las habilidades sociales. Cada autor resaltó la importancia de comprender y conectar emocionalmente con los demás para establecer relaciones interpersonales efectivas. A continuación, se presentan las comparaciones y diferencias entre las ideas de estos autores.

En el primer texto, se destaca que la empatía implica la capacidad de desconectarse de las propias emociones y conectarse con las emociones de los demás. Se hace hincapié en que la empatía no implica dar consejos ni ofrecer soluciones, sino más bien en comprender y compartir las emociones del otro.

El segundo texto se enfoca en el contexto universitario y subraya cómo la falta de empatía por parte de un docente puede afectar negativamente a los estudiantes. Se menciona cómo la empatía es esencial para comprender y apoyar a los estudiantes que pueden enfrentar desafíos académicos o personales.

El tercer texto se centra en la importancia de la empatía en el ámbito laboral y destaca que es esencial para promover un ambiente de trabajo armonioso y para lograr el éxito profesional. Se enfatiza que aquellos con alta inteligencia emocional son capaces de gestionar conflictos de manera constructiva y comunicarse de manera efectiva.

En cuanto a las comparaciones, todos los textos coinciden en que la empatía es crucial para establecer relaciones interpersonales positivas. Además, todos enfatizan que la empatía va más allá de simplemente dar consejos o soluciones, y se trata de comprender y conectarse emocionalmente con los demás.

En cuanto a las diferencias, los textos varían en el contexto en el que se enfocan. El primero es más general y no especifica un contexto particular. El segundo se centra en el contexto universitario, mientras que el tercero se enfoca en el ámbito laboral. Sin embargo, la idea central de la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales se mantiene constante.

En resumen, los tres textos resaltan la importancia de la empatía y las habilidades sociales en diferentes contextos, pero comparten la idea fundamental de que la empatía es esencial para comprender y conectar con los demás. Estas habilidades son clave para establecer relaciones interpersonales efectivas y

promover un ambiente positivo tanto en el ámbito educativo como en el laboral.

Consideraciones finales

El trabajo que se abordó hace referencia a la importancia de los componentes de la inteligencia emocional en docentes universitarios, cuyo objetivo general corresponde a Conocer los componentes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario.

La inteligencia emocional abarca habilidades cruciales para comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Estos componentes clave incluyen autoconocimiento, autorregulación, empatía, automotivación y habilidades sociales. Estas habilidades interaccionan para construir una inteligencia emocional sólida, que influye positivamente en relaciones, decisiones y bienestar. Cultivar estos aspectos nos proporciona herramientas valiosas para enfrentar desafíos emocionales y sociales en la vida diaria, y para alcanzar un mayor bienestar y éxito personal y profesional.

En el contexto de la investigación realizada, se han alcanzado conclusiones satisfactorias en relación con los objetivos planteados para abordar la problemática planteada.

En cuanto al primer objetivo específico: Identificar el autoconocimiento como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria, resaltada como un componente clave de la inteligencia emocional en el trabajo docente universitario, desempeña un papel fundamental. Esta habilidad permite a los docentes comprender sus emociones, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones en el contexto de su trabajo educativo. No solo impacta en su vida personal, sino que influye significativamente en la calidad de la enseñanza que proporciona y en las relaciones que establece con los estudiantes.

Al conocerse a sí mismos, los docentes son más capaces de gestionar situaciones desafiantes en el aula y establecer conexiones auténticas y empáticas con sus alumnos, lo que crea

un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor. En resumen, el autoconocimiento se erige como un pilar esencial en el desarrollo personal y profesional de los docentes universitarios, lo que contribuye a una educación más efectiva y significativa para sus alumnos.

Con respecto al segundo objetivo específico: Reconocer la autorregulación como un componente de la inteligencia emocional en la labor docente universitaria, la autorregulación es esencial en la inteligencia emocional de los docentes universitarios, permitiéndoles gestionar emociones y tomar decisiones alineadas con objetivos educativos. Esta habilidad les capacita para mantener la calma en situaciones de presión, adaptarse a diversas circunstancias y manejar el estrés, creando un ambiente propicio para el crecimiento de los estudiantes.

Reconocer la autorregulación como componente clave subraya su importancia en la enseñanza universitaria, influenciando respuestas a desafíos y decisiones, promoviendo un ambiente profesional y emocionalmente equilibrado, donde docentes y estudiantes pueden prosperar integralmente.

De acuerdo al tercer objetivo específico: Distinguir la automotivación como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitario, se resalta como un componente esencial de la inteligencia emocional en docentes universitarios, les permite mantener una actitud positiva hacia metas personales y profesionales, incluso en momentos desafiantes. Esto impulsa la definición de metas significativas, la perseverancia ante obstáculos y la influencia positiva en la motivación de los estudiantes. Además, la automotivación está ligada a la regulación emocional y busca oportunidades de desarrollo, enriqueciendo la experiencia educativa. Los docentes automotivados inspiran a sus alumnos con su entusiasmo y pasión, creando un ambiente de aprendizaje dinámico. En resumen, la automotivación es clave en la inteligencia emocional de los docentes, beneficiando su desarrollo profesional y el rendimiento de los estudiantes.

De acuerdo al cuarto objetivo específico: Especificar la empatía como un componente importante de la inteligencia emocional para la labor docente universitaria, implica comprender y conectar emocionalmente con estudiantes y colegas, lo que mejora las relaciones en el aula, la comunicación y la resolución de conflictos. Esta habilidad permite adaptar estrategias de enseñanza a las necesidades individuales de los estudiantes, creando un ambiente inclusivo y de respeto mutuo. La empatía es esencial en la inteligencia emocional de los docentes, enriqueciendo la experiencia educativa y fortaleciendo la relación entre docentes y estudiantes, contribuyendo a un entorno de aprendizaje más efectivo y humano en la enseñanza superior.

En el contexto del quinto objetivo específico: Manifestar las habilidades sociales como componentes importantes de la inteligencia emocional para la labor docente universitario, estas habilidades sociales, dentro de la inteligencia emocional de los docentes universitarios, son esenciales. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse efectivamente, trabajar en equipo, resolver conflictos y cultivar relaciones positivas con estudiantes y colegas. Permiten crear un ambiente de aprendizaje colaborativo y enriquecedor, promoviendo un mejor rendimiento académico y una experiencia educativa más satisfactoria para todos. En resumen, las habilidades sociales son componentes fundamentales de la inteligencia emocional que fortalecen la labor docente en la educación universitaria.

Al examinar los cinco componentes clave de la inteligencia emocional: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, se hace evidente cómo estos elementos están intrínsecamente relacionados con la formación docente y su impacto en las prácticas pedagógicas. Capacitar a los educadores en estas habilidades emocionales no solo mejora su bienestar emocional, sino que también crea un entorno de aprendizaje más enriquecedor, empático y efectivo para los estudiantes. En conclusión, los componentes de la inteligencia emocional son

elementos cruciales en la formación docente y tienen un impacto significativo en las prácticas pedagógicas.

Referencia bibliográfica

- Alegria Alegria, M. y Sánchez Zúñiga, D. M. (2020). *Importancia de la inteligencia emocional y su impacto en la vida de los estudiantes de la educación superior*. TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río, 7(14), 20-25. <https://doi.org/10.29057/estr.v7i14.5671>.
- Baron, A. (2021). *Guía de Elaboración de Trabajo de Culminación de Carrera de Grado y Programa de Postgrado*. 4ta Edición Fernando de la Mora, Paraguay: Vicerrectoría de la Investigación Científica y Tecnológica/Universidad Tecnológica Intercontinental
- Bisquerra Alzina, R. (2020). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Carreira Salgueiros, C. (2023). *Principales componentes de la inteligencia emocional*. <https://www.deustosalud.com/cursos/cursos-crecimiento-personal-profesional/curso-coaching-inteligencia-emocional/componentes-inteligencia-emocional>.
- Cejudo, J. y López Delgado, M.L.(2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2016.11.001>
- Chunga Diaz, T.O. (2021). *La importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente*. <https://www.centrosureditorial.com/index.php/revista/article/view/180/560>
- Garriga y Arqué, J. (2016). *Desarrollo emocional: recursos en inteligencia emocional para el crecimiento personal en armonía y equilibrio con el entorno*. Bubok Publishing S.L. <https://elibro.net/es/ereader/cireutic/113170?>
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*.

- <https://iuyca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- López Leal, R. S. Hernández Perdomo, J. E. y Caro, E. O. (2021). *Desarrollo de la empatía para mejorar el ambiente escolar en el aula*. 1. Editorial UPTC. <https://elibro.net/es/ereader/cireutic/219251?>
- Martínez Doñate, J. P. (30 de julio de 2020). *¿Cuáles son los principales componentes de la inteligencia emocional?*. <https://redsocialeduca.net/componentes-inteligencia-emocional>
- Márquez Vorrath, R. I., Méndez Mireles, C.E. y Vilchis Villasetin, J. M. (2019). *Educación emocional para los docentes universitarios*. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61552902/memoria201920191218-98502-1ot2skv-libre.pdf?1576880631=&response-content>.
- Medina Valderrama, C. J., Vargas Flores, A. C., Guzmán Gonzáles, J. B., y Medina Valderrama, A. I. (2021). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en el ejercicio de la docencia universitaria: una revisión*. *acedor AIAPÆC*, 5(2), 130–140. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1936>.
- Moya López, C., Urgilés Lozada, E., Ulloa Espin, M., Gaibor Sangache, M., Condor-Masapanta, K., Ramos-Granda, V. y Galindo-Almeida, C. (2023). *Inteligencia emocional desde una perspectiva: educativa, psicopatológica, y de satisfacción laboral*. *Psicología Unemi*, 7(13), 116-125. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp116-125p>.
- Oliveros, V.B. (2018). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra*. *Revista de Investigación*, vol. 42, núm. 93. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>
- Palmenazo, C.H. (2018). *La inteligencia emocional en la práctica docente de Básica y Media*. https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/829/tesis_Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pico, I. (17 de mayo de 2017). *Componentes de la inteligencia emocional*. <https://psicopico.com/componentes-la-inteligencia-emocional/>

- Ríos, J. (1 de noviembre de 2022). *Inteligencia Emocional: Su Importancia Y Sus Componentes*.
<https://mujeresymadres.pe/tu-desarrollo/cuales-son-los-componentes-de-la-inteligencia-emocional/>
- Salinas González, N. M. (2020). *Manejo de la inteligencia emocional en docentes universitarios*.
<https://investigacion.uninorte.edu.py/wp-content/uploads/MED-0901-08.pdf>.
- Vargas Buenaventura, V. y Hernández Organistan, Y. (2021). *Importancia de la formación emocional docente, para mejorar las prácticas pedagógicas en el aula*.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/40703/yhernandezor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>