

## Conviviendo con inteligencia emocional

ESTUDIANTES

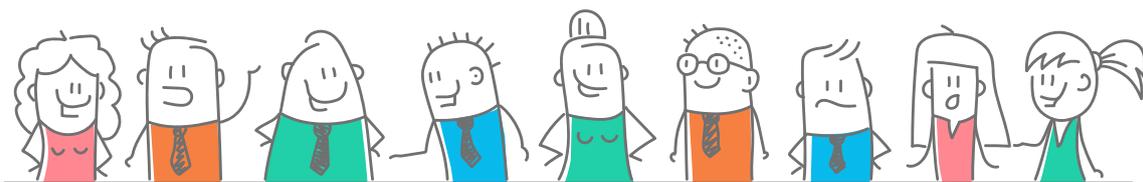
**iHola!**

Tus emociones influyen **en lo que piensas y en las decisiones que tomas**. Desarrollar inteligencia emocional te permite ser consciente de **lo que sientes y de lo que sienten los demás**. Al reconocer tus emociones, puedes comprenderlas, gestionarlas y utilizarlas de manera adecuada.

Es importante que detectes cómo te sientes y cómo tus emociones **se conectan con tus ideas, valores y metas**. Reflexiona sobre las emociones que experimentas a diario, especialmente durante la jornada escolar, y aprende a regularlas para que te sientas bien en cualquier lugar. Aquí te dejamos **algunas ideas para fortalecer tu inteligencia emocional**:



- 1. Identifica tus emociones:** Observa las emociones que experimentas diariamente. ¿Cómo las sientes? ¿Con qué intensidad? ¿Cuánto duran? ¿Cómo actúas cuando las sientes?
- 2. Elige una emoción intensa:** Piensa en una emoción fuerte que hayas sentido recientemente. Identifica qué la provocó. A partir de ahí, analiza cómo podrías manejarla mejor la próxima vez.
- 3. Tómate un tiempo para reflexionar:** Dedicar un momento para pensar en tus emociones. ¿Cuáles son tus fortalezas emocionales? ¿En qué aspectos podrías mejorar? También reflexiona sobre los pensamientos que acompañan a esas emociones.
- 4. Entiende a los demás y a ti mismo:** Aprende a no juzgarte ni a juzgar a los demás. Esta habilidad te ayudará a mejorar tus relaciones sociales, el trabajo en equipo y a encontrar soluciones creativas a los problemas.
- 5. Apoya a tus compañeros:** En trabajos de equipo, reconoce tus habilidades y las de los demás. Trabajando juntos, podrán lograr grandes cosas. Ponte en el lugar de tus compañeros y ayúdalos a crecer.





**Recuerda:** reflexionar sobre lo que sientes y piensas es clave para conocerte mejor. El autoconocimiento es el primer paso para gestionar tus emociones de manera efectiva.

## Referencias bibliográficas

Cartilla: Aprendiendo a manejar mis emociones de manera inteligente.

Disponible en: [uniagustiniana.edu.co](http://uniagustiniana.edu.co)

Inteligencia Emocional para la gestión académica. Disponible en:

[uniagustiniana.edu.co](http://uniagustiniana.edu.co)