

UZ3/ Inteligencia emocional

1. ¿Cuál es el significado de esta competencia?

Comprender y regular las emociones propias y las de los demás para interactuar y participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional.



2. Palabras clave

Conciencia de uno mismo, emoción, autogestión, comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos.

3. ¿Qué implica esta competencia para nuestros estudiantes?

Se refiere a la capacidad de las personas para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos.

Incluye la competencia para comunicarnos con otras personas de manera afectiva y efectiva.

4.-¿Cómo detectar avances en el desarrollo de la competencia?

Con este fin, se concretan qué resultados de aprendizaje serían deseables que el estudiante alcance al final de su ciclo formativo. Para cada uno de los resultados de aprendizaje, se propone al menos un indicador, que representan la concreción del resultado de aprendizaje.

De igual forma para cada uno de estos indicadores se propone un nivel de consecución (en desarrollo y desarrollo satisfactorio), así como posibles evidencias o ejemplos para facilitar la observación de la evolución de ese resultado de aprendizaje.

5. Resultados de Aprendizaje

Los egresados y egresadas en las titulaciones oficiales de la Universidad de Zaragoza deberán demostrar capacidad en:

Grado (Nivel MECES 2):



1. Identificar las emociones que suceden en el interior de cada uno para saber gestionarlas adecuadamente afrontando el estrés y la frustración.
2. Presentar una actitud positiva y constructiva ante las diferentes situaciones.
3. Comunicar de forma eficaz, efectiva y afectiva con una o varias personas.

Máster (Nivel MECES 3):

4. Reconocer las emociones de las personas que nos rodean para poder anticiparse a posibles conductas y situaciones derivadas de dichas emociones.
5. Saber mediar de manera propositiva ante situaciones de disenso buscando los puntos de encuentro y valorando la diferencia de opinión.



Rúbrica UZ CT (UZ₃) -Inteligencia emocional

Inteligencia emocional: Comprender y regular las emociones propias y las de los demás para interactuar y participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional.

<p>RA1: .Identificar las emociones que suceden en el interior de cada uno para saber gestionarlas adecuadamente afrontando el estrés y la frustración.</p>	<p>Descriptor</p>		
<p>Indicadores</p>	<p>B. En desarrollo</p>	<p>A. Desarrollo satisfactorio</p>	<p>Posibles Evidencias</p>
<p>- Reconoce sus propios estados emocionales y motivacionales. -Gestiona adecuadamente sus emociones para hacer frente a situaciones de estrés y frustración.</p>	<p>- Tiene dificultades para identificar su estado emocional. No reconoce si necesita apoyo social. -Presenta dificultades para identificar la causa de ausencia de su motivación. - No presenta un lenguaje en el que se aprecie la incorporación de palabras relativas a las emociones. - Se muestra dominado y superado por el estrés y/o la frustración. Sin ser capaz de desarrollar estrategias para la gestión emocional.</p>	<p>- Demuestra madurez y autenticidad al reconocer sus propios estados emocionales, motivaciones y de necesidad de apoyo. -Explica y razonar sobre cuáles son sus emociones, sentimientos, fortalezas y áreas de mejora, etcétera. Para ello emplea palabras vinculadas al universo emocional. -Muestra una gestión emocional adecuada para afrontar el estrés y la frustración.</p>	<p>-Explica y razona sobre cuales son sus emociones y sentimientos. -Analiza y expresa sus fortalezas y debilidades, sus retos de desarrollo... - Desarrolla y aplica estrategias de gestión emocional para situaciones de estrés y frustración como puede ser técnicas de relajación, respiración o mindfulness, en caso de necesidad. -Identifica, analiza y propone soluciones ante la falta de motivación propia.</p>
<p>RA2: Presentar una actitud positiva y constructiva ante las diferentes situaciones.</p>			



Indicadores	B. En desarrollo	A. Desarrollo satisfactorio	Posibles Evidencias
<ul style="list-style-type: none"> - Muestra un dominio de las respuestas emocionales adaptándose a la situación con una actitud positiva y constructiva. 	<ul style="list-style-type: none"> -No presenta equilibrio emocional y sus respuestas no se adecúan a las situaciones. Tiende a reaccionar impulsivamente ante situaciones de cierto nivel emocional (estrés, reto académico- profesional), presentando dificultades para gestionar las emociones y controlar el comportamiento -Presenta una actitud negativa y poco constructiva ante las distintas situaciones. -Se siente abatido y pasivo ante las adversidades, con mentalidad de derrota. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestra respuestas emocionales adecuadas a la situación. Presenta una sólida habilidad para gestionar las emociones y comportamiento en situaciones académicas y profesionales de alto nivel de estrés o de alta complejidad resolutive Presenta siempre una actitud positiva y constructiva ante las distintas situaciones. Tiene una actitud resiliente ante las adversidades personales y/o académicas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ante las distintas situaciones, tanto aquellas favorables como las que suponen un reto, presenta una actitud constructiva y positiva. -Gestiona de forma emocionalmente inteligente la autocrítica y la crítica constructiva. -Sabe pedir disculpas ante un error. -Sus respuestas emocionales son adecuadas ante la situación. -Sale reforzado y desarrollado personalmente ante las adversidades.
<p>RA3: Comunicar de forma eficaz, efectiva y afectiva con una o varias personas.</p>			
Indicadores	B. En desarrollo	A. Desarrollo satisfactorio	Posibles Evidencias
<ul style="list-style-type: none"> -Es capaz de comunicar de forma eficaz, efectiva y asertiva sus pensamientos y emociones. Expresa agradecimiento. - Es capaz de hablar en público haciendo una gestión emocional adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra una comunicación ineficaz, nada efectiva con los demás y/o consigo mismo. -Muestra una comunicación nada asertiva ni adaptativa al contexto comunicativo con los demás ni consigo mismo. -No expresa agradecimiento. -Se siente superado por sus emociones al hablar en público. 	<ul style="list-style-type: none"> -Expresa sus emociones y pensamientos de una manera eficaz y efectiva con los demás. - Emplea estrategias de comunicación afectiva más adaptativas en función del contexto comunicativo con los demás y consigo mismo. -Expresa agradecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> --Expresa agradecimiento a compañeros y docentes. -Expresa sus emociones oralmente o de forma escrita de forma eficaz, efectiva y asertiva. -Se dirige a los demás y a si mismo con respeto.



<p>-Participa en conversaciones, narraciones escritas y situaciones en las que se gestionan las emociones.</p>	<p>-No hay evidencias de participación activa en conversaciones, narraciones escritas o situaciones donde se gestionan emociones. Asume un rol predominantemente pasivo o muy limitado.</p>	<p>-Es capaz de hablar en público con una regulación emocional y de nervios excelente. - Crea conversaciones, narrativas escritas y situaciones en las que se gestionan emociones y se mejora a sí mismo y a las otras personas.</p>	<p>-Habla en público con una gestión emocional eficaz y adecuada. -Participa en conversaciones y narrativas escritas donde se gestionan emociones.</p>
<p>Para aquellas titulaciones que decidan trabajar la competencia de comunicación específicamente: --Es capaz de articular un discurso con estructura lógica con un contenido y lenguaje adecuado al contexto comunicativo y la audiencia. -Presenta una actitud y se sirve de recursos que favorecen la atención y comprensión de la audiencia . - Presenta un buen dominio del volumen, articulación, ritmo, entonación, respiración, uso de las silencios y de muletillas. -Presenta un dominio del espacio y lenguaje no verbal.</p>	<p>-El discurso presenta ausencia de estructura lógica. -La actitud es pusilánime y no emplea recursos para mantener la atención de la audiencia. -El contenido y lenguaje se adapta vagamente al contexto de comunicación y/o tarea. -Presenta un dominio insuficiente del volumen, articulación, ritmo, entonación, respiración, uso de las silencios y abusa de muletillas. -Existe rigidez corporal. - El manejo del espacio es nulo. -La mirada está fija a un punto en la comunicación o no se dirige a la audiencia.</p>	<p>-El discurso sigue una estructura lógica. -El orador se sirve de recursos como anécdotas, humor metáforas o ejemplificaciones que facilitan que la audiencia mantenga la atención. -El contenido del discurso y lenguaje es adecuado a la tarea y contexto de comunicación. -Utiliza de forma notable el volumen, la articulación, ritmo, entonación, respiración, uso de los silencios y un control de las muletillas. - La fisiología en la comunicación es de expansión, con una posición vertical, abierta, simétrica y estable. -El movimiento es fluido y excelente en relación con el cuerpo y el espacio. -Dirige a la mirada a toda la audiencia.</p>	<p>- El discurso presenta una introducción-nudo-conclusiones u otra estructura lógica. -El orador se sirve de anécdotas personales, humor, metáforas... en sus exposiciones para mantener la atención. -En la comunicación hace un buen uso del volumen, la entonación, el ritmo, la respiración, silencios. -El estudiantado no abusa de muletillas como “en plan”, “bueno...”, “ehh”, entre otras. -Al enfrentarse a una audiencia, dirige la mirada a la totalidad de esta. -Se mueve por el espacio con naturalidad con un movimiento fluido en las exposiciones - Su posición corporal es abierta, vertical, simétrica y estable.</p>



<p>RA4: Reconocer las emociones de las personas que nos rodean para poder anticiparse a posibles conductas y situaciones derivadas de dichas emociones</p>			
<p>Indicadores</p>	<p>B. En desarrollo</p>	<p>A. Desarrollo satisfactorio</p>	<p>Posibles Evidencias</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los estados emocionales y motivaciones de los demás. -Se anticipa a las conductas de los demás y situaciones derivadas de los estados emocionales de los demás. - Ofrece apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dificultades para reconocer los estados emocionales de los demás. - Presente dificultad para detectar la necesidad de apoyo de las personas que le rodean. - Tiene dificultad para identificar la motivación de los demás. -No ofrece su apoyo. -No propone propuestas de acción para anticiparse a conductas de los demás o situaciones derivadas de sus estados emocionales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Demuestra capacidad de identificar las necesidades emocionales de los demás. - Identifica con excelencia las motivaciones de los demás. -Ofrece su apoyo. -Se anticipa a las consecuencias o situaciones derivadas de los estados emocionales y motivacionales ajenos identificados con propuestas de acción realistas y proactivas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Toma decisiones emocionalmente inteligentes adaptándose al estado emocional de los compañeros. -Identifica el estado emocional y motivacional de los demás. -Identifica, analiza y propone soluciones ante la falta de motivación ajena. -Ofrece su apoyo a las personas que le rodean.
<p>RA5: Saber mediar de manera propositiva ante situaciones de disenso buscando los puntos de encuentro y valorando la diferencia de opinión</p>			
<p>Indicadores</p>	<p>B. En desarrollo</p>	<p>A. Desarrollo satisfactorio</p>	<p>Posibles Evidencias</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Escucha activamente a las partes. - Valora positivamente la diversidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Presenta algunas limitaciones para comprender o considerar las emociones y las perspectivas de los demás. No muestra una escucha activa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Comprende las emociones y perspectivas de los demás de manera 	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra comprensión de las emociones y distintas opiniones.



<ul style="list-style-type: none"> - Comprende las emociones, perspectivas y opiniones de los demás. - Media en situaciones de disenso buscando puntos de encuentro. 	<ul style="list-style-type: none"> -En situaciones de disenso no busca puntos de encuentro, ni muestra una actitud conciliadora. -No valora la diversidad como un elemento positivo, con un pensamiento rígido. 	<p>profunda y demuestra consideración en todos los aspectos académicos y profesionales implicados tanto en el presente como en prospectiva. Escucha activamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> -En situaciones de disenso busca puntos de encuentro entre las diversas opiniones. Muestra una actitud conciliadora con sus compañeros y docentes. -Valora positivamente la diversidad como un elemento enriquecedor. 	<ul style="list-style-type: none"> -Escucha activamente a los compañeros y docentes, buscando la comprensión. -En situaciones de disenso o conflictos tiene actitud conciliadora buscando puntos de encuentro y tratando de resolver el mismo. -En la forma de expresarse se denota una valoración positiva de la diversidad.
--	---	---	--