CONSEJO: AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A HACER FRENTE A LA INCERTIDUMBRE Y LOS RIESGOS: CUESTIONARIO DE CONCIENCIA

Autor: Barbara Dainelli EnAIP FVG

Centro de atención

El consejo consiste en ayudar a los estudiantes (principalmente a los estudiantes de FP de entre 15 y 19 años) a ser conscientes de lo que sienten o piensan sobre sus sentimientos.

El recurso ayuda a formadores, familiares, consejeros y educadores a identificar las emociones de los adolescentes y a apoyar el bienestar emocional y la salud mental positiva en la escuela.

Esta herramienta está vinculada a la competencia de EntreComp "Hacer frente a la **ambigüedad, la incertidumbre y el riesgo**" (3.3).

Esta competencia consiste "en lidiar con el cambio y el riesgo. …

El cambio es inevitable. Aunque no siempre lo parezca, no hay dos días iguales, y los seres humanos siempre se ven desafiados por eventos inesperados (y a veces esperados) que nos obligan a cambiar o adaptar nuestras expectativas".

La conciencia emocional es una forma de lidiar con la incertidumbre y los cambios estresantes. Es clave para aprender a lidiar con la incertidumbre.

Finalidad y destinatarios

El consejo está dirigido a mediadores de aprendizaje, tutores, coordinadores, orientadores, formadores y educadores que trabajan con adolescentes o personas en transición laboral en sistemas de FP.

Es un valioso ejemplo de lo que se describe en el consejo "AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A HACER FRENTE A LA INCERTIDUMBRE Y LOS RIESGOS: COMUNICACIÓN DE APOYO Y CONCIENCIA EMOCIONAL", ofreciendo un recurso práctico para medir la conciencia emocional.

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Descripción de la punta

El Cuestionario de Conciencia Emocional (EAQ, por sus siglas en inglés) tiene como objetivo identificar cómo se sienten o piensan los niños y adolescentes sobre sus sentimientos.

La versión actual del EAQ adopta una estructura de seis factores, que describe seis aspectos del funcionamiento emocional:

- Diferenciar las emociones,
- compartir emociones verbalmente,
- conciencia corporal de las emociones,
- Representar las emociones,
- Análisis de las emociones,
- Atención a las emociones de los demás.

El EAQ consta de 30 ítems. Algunos ítems se formulan positivamente y, por lo tanto, se puntúan a la inversa.

Los encuestados califican el grado en que cada ítem es cierto sobre ellos en una escala de tres puntos (1 = no es cierto, 2 = a veces es cierto, 3 = a menudo es cierto).

Utilizamos el Cuestionario de Inteligencia Emocional de Rasgos (TEIQue), desarrollado por K.V. Petrides y sus colegas, para medir la conciencia emocional en adultos.

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Otra herramienta valiosa es el cuestionario de autoevaluación de la inteligencia emocional, diseñado para que pienses en las diversas competencias de la inteligencia emocional que se aplican a ti.

Se basa en el concepto de "inteligencia emocional" de Daniel Goleman, que incluye:

- Autoconciencia
- Manejo de las emociones
- Motivarse a sí mismo
- Empatía
- Habilidad social.

Mejores prácticas o ejemplos útiles

Si quieres saber más, puedes encontrar el cuestionario disponible en muchos idiomas (holandés, inglés, farsi, francés, alemán, italiano, japonés, rumano, español, urdu, árabe y turco)

Versión en inglés EAQ

Si quieres saber más sobre el cuestionario de Inteligencia Emocional y cómo interpretar los resultados:

Cuestionario de inteligencia emocional

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.