

Introducción al arte de hacer amigos: lo que les funciona a los estudiantes universitarios de primer año

Las habilidades emocionales ayudan a fomentar unas amistades duraderas, mientras que el narcisismo repele a las personas, encuentra un estudio



La personalidad tiene un importante rol en la capacidad de los nuevos estudiantes universitarios de formar y mantener amistades, plantean unos investigadores.

Para examinar cómo la personalidad afectaba a las nuevas amistades, evaluaron a 273 estudiantes de primer año al comienzo de la universidad en Polonia, y de nuevo tres meses más tarde. En particular, los investigadores observaron el narcisismo y la inteligencia emocional.



Se encontró que el narcisismo, un amor propio alto pero inmerecido y un deseo constante de confirmación de parte de los demás, resultaba repelente. Los estudiantes con unos niveles altos de narcisismo eran populares al principio, pero sus niveles de popularidad se redujeron a lo largo del tiempo en comparación con las personas que eran menos narcisistas, encontró el estudio.

Por otro lado, la popularidad de las personas emocionalmente inteligentes aumentó más con el tiempo que la popularidad de aquellas que tenían menos inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es "la capacidad de percibir, utilizar, comprender y gestionar las emociones", dijeron los investigadores, liderados por Anna Czarna, psicóloga de la personalidad social e investigadora de la Universidad de Jagiellonian en Cracovia, Polonia.

Inteligencia Emocional resultados:

- Aprender a identificar sus propias emociones
- Manejar sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.
- Desarrollar una aceptación de si mismo y de los demás.
- Desarrollar empatía y autocontrol.
- Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.

El estudio aparece en la edición en línea del 27 de septiembre de la revista [Personality and Social Psychology Bulletin](#).

"Nuestros resultados sugieren que el narcisismo es más bien una desventaja y que la inteligencia emocional es más bien una ventaja respecto a la popularidad a largo plazo", señalaron los autores del estudio en un comunicado de prensa de la revista.



Es probable que la ventaja inherente a la inteligencia emocional no sea observable en las etapas iniciales de las relaciones, plantearon los investigadores.

www.psicoadolescencia.com.ar

Esto se debe a que las oportunidades para aplicar las habilidades emocionales, por ejemplo reconocer los estados emocionales de las demás personas y ofrecer un respaldo efectivo, podrían surgir solo a medida que la relación se desarrolle, explicaron.



FUENTE:

Personality and Social Psychology Bulletin, news release, Sept. 27, 2016

https://medlineplus.gov/spanish/news/fullstory_161298.html

Nota:

Las ilustraciones no forman parte del artículo original y han sido incorporadas por www.psicoadolescencia.com.ar