

Inteligencia Emocional

Goleman afirma que la inteligencia emocional es igual de importante que el coeficiente intelectual, asegurando que el éxito personal, académico y profesional que alcance una persona depende en gran medida de su capacidad de manejar las emociones, relacionarse con los demás y tomar decisiones de manera asertiva.

La Inteligencia Emocional (IE) se compone de cinco grandes habilidades:

- Autoconciencia (autoconcepto): Capacidad del ser humano para reconocer sus propias emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos ante diversas situaciones.
- Autocontrol: Habilidad para manejar impulsos, mantener la calma ante situaciones de frustración y estrés, y ser capaz de pensar antes de actuar.
- Automotivación: Es la capacidad de orientar las emociones hacia metas y mantenerse perseverante incluso frente a los obstáculos.
- Empatía: Habilidad de percibir las emociones y necesidades de los demás, comprender puntos de vista ajenos al propio y lograr conectar a nivel emocional con otras personas.
- Habilidad social: Resolver conflictos, cooperar y comunicarse de manera efectiva, manejar adecuadamente las relaciones interpersonales e involucrarse asertivamente con los demás.

Estas habilidades se desarrollan con práctica, reflexión constante y experiencias sociales a lo largo de la vida.

Referencias:

- Ruiz, R. (2023, 11 julio). *5 habilidades que favorecen la inteligencia emocional en el aula*. Tecnológico de Monterrey. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/educacion/5-habilidades-que-favorecen-la-inteligencia-emocional-en-el-aula> http://www.cotonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Inteligencia emocional!. (2018, 1 enero). Librerías Marcial PONS. <https://www.marcialpons.es/libros/inteligencia-emocional/9788472453715/>