

5 habilidades que favorecen la inteligencia emocional en el aula



Claudia Salinas, profesora del [Tec de Monterrey](#), compartió las **habilidades** que los docentes deben desarrollar que favorecen la **inteligencia emocional** en el aula.

*“La **inteligencia emocional** es la capacidad de mantener en control y regular los sentimientos de cada uno de nosotros para utilizarlos como guía en nuestras acciones y pensamientos.*

*“La **consciencia emocional** significa saber lo que sentimos, saber lo que otros sienten, descubrir las causas de esos sentimientos y conocer el probable efecto de nuestros sentimientos en los demás”, compartió la profesora de la Escuela de Ingeniería y Ciencias.*

Conoce las **5 habilidades** para docentes para desarrollar una mejor gestión de emociones dentro del **salón de clases**.



/> width="901" loading="lazy">

¡Desarrolla estas habilidades y mejora tus clases!

Durante su plática, la Dra. Salinas brindó cinco habilidades que los docentes pueden desarrollar para favorecer la inteligencia emocional y con ello, tener mejores clases.

1.- Autoconciencia

La **autoconciencia** es la capacidad que el ser humano tiene para reconocer sus propios sentimientos, pensamientos y ser consciente de la manera en que se comporta.

*“Ser **consciente de sí mismos**, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo, el propio sentimiento de vida, eso es fundamental”, dijo.*

2.- Autocontrol

Ante cualquier situación, el profesor debe mantener el **autocontrol**, es decir, mantener la calma y que los sentimientos o las emociones lo dominen.

*“Es la disposición para saber **manejar ampliamente los propios sentimientos** de manera que uno no caiga en el nerviosismo, sino que permanezca tranquilo, que se puedan afrontar los sentimientos de miedo y que se recupere rápidamente de los que son negativos”, comentó.*



/> width="900" loading="lazy">

3.- Automotivación

En cuanto a la **motivación**, explicó que se refiere a la habilidad de ser aplicado, tenaz, saber permanecer en una tarea, no desanimarse cuando algo no sale bien y no dejarse desalentar.

*“Las tres primeras dimensiones (autoconciencia, autocontrol, motivación) de la inteligencia emocional **dependen fuertemente de la propia persona** y están en común con el propio yo, las otras dos (empatía y habilidad social) se refieren a la relación con otras personas”, dijo.*

4.- Empatía

La profesora comentó que al hablar de empatía, se refiere a entender lo que otras personas sienten, es decir, **ponerse en el lugar de los demás**, incluso en personas que no son simpáticas.

*“No es lo mismo ser **empático** que **simpático**. Una persona simpática te cae bien, el empático crea una conexión”, explicó la profesora.*

5.- Habilidad social

En cuanto a la **habilidad social**, la docente comentó que las personas deben involucrarse con los demás, pasar de ser un espectador a estar presente en la vida de los estudiantes.

*“La habilidad social significa **orientarse a las personas**, no mirar la vida como un espectador, no observar solo a las personas, sino hacer algo en común con ellas.*

*“Es entenderse con los demás, **sentir la alegría** de estar entre la gente”, comentó.*

"Emoción no es lo mismo que sentimiento"

En el marco de la **Reunión Nacional de Profesores 2023** del Tec de Monterrey, la docente citó al autor Daniel Goleman quien estableció que para tener **inteligencia emocional** se debe contar con:

- Conciencia de uno mismo.
- Controlar los impulsos.
- Ser optimistas por medio de la motivación.
- Aprender a confiar en los demás.
- Practicar las artes sociales en nuestra vida.

“La inteligencia emocional es la capacidad de mantener en control y regular los sentimientos de cada uno de nosotros para utilizarlos como guía en nuestras acciones y pensamientos”.

Por otro lado, la profesora Tec comentó que las emociones y los sentimientos son conceptos distintos.

*“Las **emociones son superficiales y efímeras**, suceden con rapidez y remiten a eventos concretos.*

*“Por otra parte, los **estados de ánimo son profundos y recurrentes**, no siempre es posible señalar el evento que lo desencadenó y caracterizan a las personas”, finalizó.*

El concepto de inteligencia emocional fue introducido por primera vez por los psicólogos **Peter Salovey** y **John D. Mayer** en **1990**, quienes acuñaron el término y lo definieron como la capacidad de percibir, entender y regular las emociones propias y de los demás.

Salovey y Mayer fueron los pioneros en investigar y desarrollar el concepto de inteligencia emocional antes de que **Daniel Goleman** popularizara el término con la publicación de su libro "Inteligencia Emocional" en 1995.

LEER TAMBIÉN: