

# HABLEMOS DE LA COMPETENCIA



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este disparador, revisaremos la competencia de **inteligencia emocional**;

1. A qué nos referimos cuando hablamos de inteligencia emocional.
2. Una idea concreta para trabajar esta competencia en clase.
3. Una propuesta de evaluación.



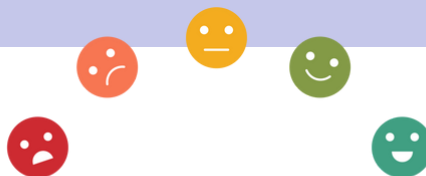
### 1. ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?



La FCE definió esta competencia como:

***La capacidad o destreza de reconocer, regular y gestionar las emociones propias, aprendiendo de sus aciertos y errores. Además, aceptar las de los demás, promoviendo la motivación y la empatía para el establecimiento de sanas relaciones interpersonales.***

***Es un conjunto de competencias y habilidades que determinan cuán efectivamente los individuos se entienden, comprenden a otros, expresan sus emociones y afrontan las demandas de la vida cotidiana.***



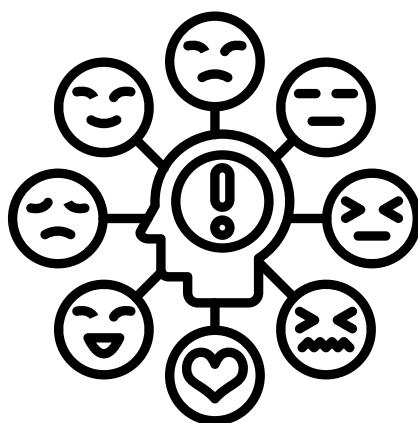
La inteligencia emocional es una competencia transversal esencial que involucra la habilidad de **reconocer, comprender, manejar y utilizar las emociones de manera efectiva** en uno mismo y en las relaciones con los demás. Esta **contribuye significativamente al éxito personal y profesional**, al bienestar emocional y a la calidad de las interacciones sociales. Algunas de sus dimensiones más importantes son:

## Autoconciencia Emocional

Capacidad de identificar y comprender las propias emociones, reconociendo cómo influyen en los pensamientos y comportamientos. Implica una comprensión clara de las propias fortalezas, debilidades, valores y motivaciones.

## Conciencia Social

Competencia para captar las emociones de los demás, comprendiendo sus necesidades y preocupaciones. Esto facilita la empatía y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y respetuosas.



## Autogestión Emocional

Habilidad para manejar adecuadamente las emociones, regulando los estados emocionales negativos y potenciando los positivos para orientar la acción hacia objetivos personales. Incluye la adaptabilidad, el control de impulsos y la perseverancia ante obstáculos.

## Gestión de Relaciones

Capacidad de influir en los demás, inspirar y orientar grupos hacia metas comunes. Involucra habilidades de liderazgo, comunicación efectiva, manejo de conflictos y construcción de vínculos basados en la confianza y cooperación.

**AHORA... ¿CÓMO PROMOVEMOS EL DESARROLLO DE ESTA COMPETENCIA EN EL AULA?**

## 2. IDEAS CONCRETAS PARA TRABAJAR ESTA COMPETENCIA EN EL AULA

### 1 ANÁLISIS DE CASOS CON ENFOQUE EMOCIONAL

Utilizar estudios de casos de negocios que presenten dilemas éticos o desafíos de liderazgo, enfocándose en la dimensión emocional de las decisiones empresariales.

#### Los estudiantes...

Discuten no sólo las implicaciones comerciales de las decisiones, sino también su impacto emocional en los empleados, clientes y otras partes interesadas.

### 2 SIMULACIONES DE GESTIÓN Y LIDERAZGO

Realizar simulaciones que pongan a los estudiantes en roles de liderazgo, enfrentándolos a escenarios complejos donde deben gestionar equipos, resolver conflictos y tomar decisiones bajo presión.

Practican habilidades de autogestión emocional, empatía y comunicación efectiva, claves para el liderazgo y la gestión empresarial sobre las que pueden reflexionar en el momento del debrief.

### 3 PROYECTOS COLABORATIVOS CON FEEDBACK EMOCIONAL

Desarrollar proyectos en equipo donde los estudiantes deben crear planes de negocio, estrategias de marketing o análisis de mercado, incorporando sesiones de feedback, elaboración de críticas constructivas y manejo de emociones.

Entienden la importancia de dar y recibir críticas constructivas, manejar las emociones durante el proceso y fomentar un ambiente de trabajo positivo y motivador.

### 4 PRÁCTICAS DE NEGOCIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Organizar talleres prácticos donde se enseñen y practiquen técnicas de negociación y resolución de conflictos, con un enfoque en la comprensión y gestión de las emociones propias y de los demás.

Participan en ejercicios de rol donde deben negociar acuerdos o resolver conflictos, utilizando habilidades de inteligencia emocional para lograr resultados óptimos.

### 3. EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA

Si nuestra intención es valorar el desarrollo de la inteligencia emocional, es muy importante plantearlo con claridad en el inicio de la actividad, compartiendo con los estudiantes los instrumentos de evaluación y lo que se espera de ellos en relación a esta competencia.

A continuación les compartimos la **rúbrica** sugerida por la FCE, que mide el nivel de desarrollo de las distintas aristas de la competencia.

## Rúbrica inteligencia emocional FCE

**PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN EL DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS LES RECOMENDAMOS**



## BIBLIOGRAFÍA

- Abanades Sánchez, M. (2016). Nuevo perfil del docente en la educación superior: formación competencias y emociones. Opción, 32(Especial 8), 17-37.
- Baron, Reuven (2006), "The Bar-On model of emotional-social intelligence (esi)", en Psicothema, vol. 18, Asturias, Universidad de Oviedo/Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias, pp.13-25.
- Baron, Reuven (2010), "Emotional intelligence: an integral part of positive psychology", en South African Journal of Psychology, vol. 4, núm 1, República de Sudáfrica, Psychological Society of South Africa.
- Fragoso Luzuriaga, R (2018). Retos y herramientas generales para el desarrollo de la IA en las aulas universitarias. Praxis Educativa (Arg), vol. 22, núm. 3, Universidad Nacional de La Pampa, Argentina
- Goleman, Daniel, (2000), La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones, Barcelona, Kairos.
- Ibarrola, B. (2009). El 80% de las habilidades para el éxito laboral son emocionales.