



POLITÉCNICO COLOMBIANO
Jaime Isaza Cadavid

Acreditado en
ALTA CALIDAD

Resolución 015158 de 2022
Ministerio de Educación Nacional

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En esta ocasión quiero conversar sobre un aspecto vital para la vida universitaria y personal: la inteligencia emocional, definida por Goleman, como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos a nosotros mismos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones"¹.

Esta visión muestra que el aprendizaje no solo es la consecución de conocimientos, también es un proceso de autoconocimiento y fortalecimiento de nuestras interacciones.

En el Politécnico enfrentamos diversos desafíos, instantes de entusiasmo, momentos de duda, cansancio o frustración. Es ahí cuando la inteligencia emocional es crucial, porque aboga a la serenidad, la adaptación a las circunstancias y tomar decisiones más informadas.

El desarrollo de esta habilidad requiere empatía, resiliencia, autocontrol, comunicación efectiva, saber escuchar, respetar las diferencias y construir relaciones desde la confianza.

El Politécnico es un entorno inclusivo, con formas de pensamiento diferentes. Gracias a esta riqueza aprendemos de los demás y ampliamos la perspectiva del mundo. Por ello, les aliento a cuidar su bienestar emocional, aprender de sus errores, celebrar sus logros y buscar apoyo cuando sea necesario. Abrazar y gestionar las emociones es señal de fortaleza.

Recuerden que la inteligencia emocional es un estilo de vida, con habilidades esenciales no solo para la vida académica, sino también en el futuro personal y profesional. Por eso, desde nuestra institución compartiremos herramientas para el proceso de crecimiento emocional.

Sabemos que formar profesionales competentes incluye valores sólidos, sensibilidad y sentido de responsabilidad.

Haver González Barrero

Rector

Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid

1. Goleman, D. La inteligencia emocional (1995). Kairós, p. 89.