

# Ensayo. Analizar los procesos emocionales para la construcción de habilidades sociales.

Danny Julián Perilla Mikán

Abril, 2025

## Introducción

En la actualidad, el ritmo acelerado de la vida, los constantes cambios y desafíos personales y profesionales requieren algo más que conocimientos técnicos para tener éxito y bienestar. Se hace imprescindible el desarrollo de habilidades personales como la asertividad, la inteligencia emocional, el autoconocimiento y la resiliencia. Estas competencias emocionales permiten una mejor adaptación al entorno, fomentan relaciones sanas y promueven el crecimiento personal. Este ensayo busca destacar la relevancia de dichas habilidades en la vida cotidiana, argumentando cómo su práctica consciente puede marcar la diferencia en nuestra manera de vivir y relacionarnos.

## Desarrollo

La **asertividad** es la capacidad de expresar nuestras opiniones, deseos o sentimientos de manera clara, honesta y respetuosa, sin agredir ni someterse a los demás. Una persona asertiva sabe decir “no” cuando es necesario, defiende sus derechos sin atropellar los ajenos y comunica sus ideas con seguridad. En la vida diaria, la asertividad permite establecer límites saludables, resolver conflictos de forma pacífica y fortalecer la autoestima. Según Psicología y Mente, ser asertivo ayuda a mejorar la comunicación interpersonal y a reducir la ansiedad social [1].

Por otro lado, la **inteligencia emocional**, concepto popularizado por Daniel Goleman, se refiere a la habilidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás. Esta competencia es vital en situaciones de tensión o estrés, ya que permite responder de manera equilibrada. En el entorno laboral, por ejemplo, una persona con inteligencia emocional puede liderar equipos, manejar la presión y tomar decisiones más racionales. De acuerdo con el portal Educar Chile, desarrollar esta capacidad influye directamente en el rendimiento académico y la resolución de conflictos [2].

El **autoconocimiento** es la base de muchas habilidades personales. Conocerse a uno mismo implica identificar nuestras fortalezas, debilidades, valores y emociones. Esta conciencia personal es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional y la toma de decisiones alineadas con nuestros objetivos. Según el sitio web de la Universidad del Desarrollo, el autoconocimiento es una herramienta esencial para el crecimiento personal y profesional [3].

La **resiliencia** es la capacidad de sobreponerse a las adversidades, aprender de las dificultades y salir fortalecido de ellas. Es una habilidad esencial para la vida, especialmente en tiempos de incertidumbre. Las personas resilientes no niegan el dolor o las dificultades, pero tienen la fortaleza interna para continuar, adaptarse y reconstruirse. La Organización Panamericana de la Salud destaca que la resiliencia puede ser desarrollada con estrategias que fortalecen el bienestar mental y la conexión social [4].

Estas habilidades, aunque diferentes entre sí, están interrelacionadas y se potencian mutuamente. Una persona con autoconocimiento es más capaz de gestionar sus emociones, lo cual fortalece su inteligencia emocional. A su vez, quien desarrolla estas capacidades tiene más recursos para actuar con asertividad y superar los desafíos con resiliencia.

## Conclusión

La asertividad, la inteligencia emocional, el autoconocimiento y la resiliencia no son simplemente conceptos teóricos, sino herramientas fundamentales para vivir con plenitud. Su práctica constante favorece el bienestar emocional, la construcción de relaciones sanas y la capacidad de enfrentar los retos de la vida. En un mundo cambiante, quienes cultivan estas competencias están mejor preparados para tomar decisiones acertadas, adaptarse y crecer. Invertir en el desarrollo de estas habilidades no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también enriquece nuestra convivencia en sociedad.

## Referencias

- [1] Psicología y Mente. (2023). *¿Qué es la asertividad y cómo desarrollarla?* Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/asertividad>
- [2] Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. (También disponible en resúmenes y artículos basados en su trabajo, como en: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotional-intelligence>)
- [3] Eurich, T. (2018). *\*What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)\**. Harvard Business Review. Recuperado de: <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- [4] American Psychological Association (APA). (2022). *The Road to Resilience*. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/resilience>