

تُعرّف د. فاطمة دقماق الذكاء العاطفي بأنه نضج انفعالي، وقدرة على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس، بهدف تطوير النمو الشخصي انفعاليًا. وتُعتبر هذه المرحلة "ما وراء الخبرة الانفعالية"، حيث يُنظر للانفعال ما وراء المعرفي كنموذج للتفكير في القضايا الانفعالية. يُقترح العديد من الاستراتيجيات لتطوير مهارات الذكاء العاطفي، كتنمية الوعي الذاتي والوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات، مع التركيز هنا على استراتيجيات تطوير الذكاء العاطفي.