

Competencia Emocional

La capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Características de la noción de Competencia

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- Incluye unos conocimientos, habilidades, actitudes y conductas integrados entre sí.
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.
- Es indisoluble de la noción del desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestionan su transferibilidad.

Explicación Clases en Competencia

Se pueden dividir en dos dimensiones que podemos denominar como competencias de desarrollo técnico-profesional y competencias de desarrollo socio-personal.

Las competencias de desarrollo técnico-profesional, también denominada funcionales, se circunscriben a red-

Scribe

de de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional o especialización. Se relaciona con el "saber" y el "saber hacer" necesarios para el desempeño experto de una actividad laboral.

Cuadro de clases de competencia.

CLASES DE COMPETENCIAS	
SOCIO-PERSONALES	TÉCNICO-PROFESIONALES
<ul style="list-style-type: none"> - Motivación. - Autoconfianza. - Autocontrol. - Paciencia. - Autoeficacia. - Autonomía. - Control del estrés. - Asertividad. - Responsabilidad. - Capacidad de toma de decisiones. - Empatía. - Capacidad de prevención y solución de conflictos. - Espíritu de equipo. - Altruismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los conocimientos básicos y especializados. - Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión. - Dominio de las técnicas necesarias en la profesión. - Capacidad de organización. - Capacidad de coordinación. - Capacidad de gestión del entorno. - Capacidad de trabajo en red. - Capacidad de adaptación e innovación.

Cinco dimensiones básicas en las Competencias Emocionales

- Cooperación
- Responsabilidad
- Autocontrol
- Asertividad
- Empatía

Cuadro del Dominio de la Inteligencia

Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas

COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
CONCIENCIA DE SÍ MISMO <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional de uno mismo. - Valoración adecuada de uno mismo. - Confianza en uno mismo. 	CONCIENCIA SOCIAL <ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Conciencia de la organización. - Servicio.
AUTOGESTIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol emocional. - Transparencia. - Adaptabilidad. - Logro. - Iniciativa. - Optimismo. 	GESTIÓN DE LAS RELACIONES <ul style="list-style-type: none"> - Liderazgo inspirado. - Influencia. - Desarrollo de los demás. - Catalizar el cambio. - Gestión de los conflictos. - Establecer vínculos. - Trabajo en equipo y colaboración.

Scribe

Listado de habilidades de la competencia emocional (García)

- 1º Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.
- 2º Habilidad para discernir las habilidades de los demás, en base a claves situacionales y expresivos que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
- 3º Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura relacionando la emoción con roles sociales.
- 4º Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
- 5º Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.
- 6º Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- 7º Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en partes definidas por:
 - a) el grado de inmediatez emocional o simetría expresiva
 - b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- 8º Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se va a sí mismo que siente, por encima de todo, como de quiere sentir.

Las competencias socio-emocionales propuestas por García y otros

Scribe

13º Comunicación expresa: Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad y demostrar a los demás que nos sdo bien comprendidos.

14º Cooperación: Capacidad para acordar turno y compartir en situaciones didácticas y de grupo.

15º Negociación: Capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

16º Negativa: Capacidad para decir "no" claramente y mantenerlo para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado y demorar la respuesta bajo presión, hasta sentirse adecuadamente preparado.

17º Buscar ayuda: Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y acceder a los recursos disponibles apropiados.

Cinco bloques en que se agrupan las Competencias Emocionales

- * Conciencia emocional
- * Regulación emocional
- * Habilidades de vida y bienestar
- * Autonomía Personal
- * Inteligencia Interpersonal

Diferencia entre Inteligencia Emocional, Competencia emocional y educación emocional.

La inteligencia emocional corresponde a la psicología, mientras que a la educación le corresponde la aplicación de los aportaciones y resultados de la investigación psicopedagógica. Pongamos la educación emocional entendida

Scribe

- 7º Toma de conciencia de los sentimientos: Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y etiquetarlos.
- 2º Manejo de los sentimientos: Capacidad para regular los propios sentimientos.
- 3º Tener en cuenta la perspectiva: Capacidad para percibir con precisión el punto de vista de los demás.
- 4º Análisis de normas sociales: Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- 5º Sentido constructivo del yo: sentirse optimista y potente al enfrentar los retos diarios.
- 6º Responsabilidad: Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- 7º Cuidado: Intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- 8º Respeto por los demás: Intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- 9º Identificación de problemas: Capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- 10º Fijar objetivos adaptativos: Capacidad para fijar metas positivas y realistas.
- 11º Solución de problemas: Capacidad para desarrollar soluciones positivas e informadas a los problemas.
- 12º Comunidad receptiva: Capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

scribo

Como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarles para la vida. El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales.

La incidencia del desarrollo emocional sobre la salud. Iniciada a partir de 1983 por Arder y otros, donde reconoce que las emociones tienen cierta influencia en la salud y se acepta la existencia de un vínculo físico entre el sistema nervioso y el inmunológico. Las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y las emociones positivas, contribuyen a sobrellevar mejor una enfermedad y facilitar el proceso de recuperación.

La capacidad de autorregulación y autonomía emocional son factores esenciales para el desarrollo personal y para el bienestar.

scribo