

# competencias emocionales

## Concepto de competencia emocional

Es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias, autoridad, capacitación, competición, cualificación, incumbencia y suficiencia son 6 distintas acepciones del concepto "competencia".

## Características de la noción de competencia

- Es aplicable a las personas (individual o grupal)
- Implica conocimientos, habilidades, actitudes y conductas
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.
- Es indisoluble de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital 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 cuestiona su transferibilidad.

## Clases de competencias

- Competencias de desarrollo técnico - profesional o funcionales:  
se circunscriben alrededor 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.
- Competencias de desarrollo socio-emocional:  
los procesos de educación y formación deben tener presente el desarrollo de estas competencias integrándolas en la curricula. No

# Inteligencia emocional

Se trata de una yuxtaposición entre contenidos académicos y competencias de desarrollo socio-personal sino de una integración sinérgica de ambas dimensiones.

## 5 dimensiones básicas en las competencias emocionales:

Cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol

DOMINIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIAS ASOCIADAS	
COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
<p>Conciencia de sí mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional de uno mismo</li> <li>- Valoración adecuada de uno mismo</li> <li>- Confianza en uno mismo</li> </ul>	<p>Conciencia social:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía</li> <li>- Conciencia de la organización</li> <li>- Servicio</li> </ul>
<p>Autogestión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocontrol emocional</li> <li>- Transparencia emocional</li> <li>- Adaptabilidad</li> <li>- Logro</li> <li>- Iniciativa</li> <li>- Optimismo</li> </ul>	<p>Gestión de las relaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Liderazgo inspirado</li> <li>Influencia</li> <li>Desarrollo de los demás</li> <li>Catalizar el cambio</li> <li>Gestión de los conflictos</li> <li>Establecer vínculos</li> <li>Trabajo en equipo y colaboración</li> </ul>

## Listado de habilidades de la competencia emocional. (Salari, 1997; 2000)

1. Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.
2. Habilidad para discernir las habilidades de los demás: en base a claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

3. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y terminos expresivos habitualmente disponibles en una cultura
4. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás
5. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.
6. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales
7. Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por el grado de inmediatez emocional, el grado de reciprocidad o simetría de la relación. De esta forma la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras.
8. Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a si mismo, que siente, por encima de todo, como se quiere sentir.

### Las competencias socio-emocionales propuestas por Graczyk y otros

1. Toma de conciencia de los sentimientos: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y etiquetarlos
2. Manejo de los sentimientos: capacidad para regular sent. propios
3. Tener en cuenta la perspectiva: capacidad para percibir con precisión el punto de vista de los demás.
4. Análisis de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media.
5. Sentido constructivo del "yo": sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios.
6. Responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos

seguros, saludables y éticas.

7. Cuidado: intención de implicarse en comportamientos seguros. Ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
8. Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todos.
9. Identificación de problemas: identificar situaciones que requieren una solución o decisión.
10. Fijar objetivos adaptativos: fijar metas positivas y realistas.
11. Solución de problemas: desarrollar soluciones, positivas e informadas.
12. Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones.
13. Comunicación receptiva: atender a los demás tanto en la comunicación verbal, como no verbal.
14. Cooperación: aguardar turno y compartir situaciones diádicas y de grupo.
15. Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz.
16. Negativa: capacidad para decir "no".
17. Buscar ayuda: identificar la necesidad de apoyo y asistencia.

Para contribuir al desarrollo de las competencias emocionales existen 5 bloques:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía personal
- Inteligencia interpersonal
- Habilidades de vida y bienestar

## Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

## Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para auto generarse emociones positivas, etc.

## Competencia Social

Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Eso implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

## Incidencia del desarrollo emocional sobre la salud

Estres y ansiedad principalmente, estas aparecen ante el afrontamiento a los esfuerzos que realiza una persona para regular o controlar una situación estresante. Incluso impacta el sistema nervioso e inmunológico

Bisquerra Aizina, Rafael; Pérez Escoda, Nuria. Las competencias emocionales. Educación XXI, vol. 10, 2007, pp. 61-82. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid, España.