

Las competencias emocionales de Rafael Bisquerra

02-03-22

1- ¿Concepto de competencia emocional?

- Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol.
- Galimán, Borataviz y Herra (2002) propone solo cuatro dimensiones: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones.
- Saarni (2000) la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales. Saarni propone habilidades de interpretación emocional: conciencia del propio estado emocional, habilidad para discernir los hábitos de los demás, habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente de captar manifestaciones culturales, implicarse en las experiencias de los demás, habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder al externo, afrontar emociones negativas y autoconfianza y autoeficacia emocional.
- Las competencias emocionales se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

2- Características de la noción de competencia

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal)
- Implica unos conocimientos "saber es" unas habilidades "saber hacer" y unas actitudes y conductas "saber estar" y "saber ser" integrados entre sí.
- 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 o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarlo o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

3: Explica las clases de competencias

- Las clases de competencia de desarrollo técnico-profesional, se circunscriben al alrededor de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional. Se relaciona con el "saber" y el "saber hacer" necesarios para el desempeño.
- Competencias de desarrollo socio-personal, necesidades vinculadas a cambios.

Clases de competencias

Socio-personales

- Motivación
- Autoconfianza
- Autocontrol
- Paciencia
- Autocrítica
- Autonomía
- Control de estrés
- Asertividad
- Responsabilidad
- Capacidad de toma de decisiones
- Empatía

Técnico-profesionales

- Dominio de los conocimientos básicos y especializados
- Dominio de las áreas y destrezas requeridas en la profesión
- Capacidad de organización
- Capacidad de gestión de entorno
- Capacidad de trabajo en red
- Capacidad de adaptación e innovación

Cuadro pág. 61

Diversas definiciones sobre las competencias

1. "Conjunto de conocimientos, destrezas y aptitudes necesarias para ejercer una profesión, resolver problemas profesionales de forma automática y flexible y ser capaz de colaborar con el entorno profesional y con la organización del trabajo" (Bonk, 1999, 9).
2. "La competencia resulta de un saber actual. Pero para que ella se contribuya es necesario poder y querer actuar" (Le Boterf, 1994).
3. "Comportamientos observables en la realidad cotidiana del trabajo igualmente en situaciones test. Pon en práctica, de forma integrada, aptitudes, rasgos de personalidad y conocimientos adquiridos" (Lévy - Leboyer, 1997, 54).
4. "Saber combinatorio (...). Cada competencia es el producto de combinación de recursos. Para combinar sus conocimientos y competencias el profesional utiliza un doble equipamiento incorporado a su persona (saberes, saberes hacer, cualidades, experiencias) y el equipamiento de sus experiencias (medios, red relacional, red de información).
5. "Las competencias producidas en sus recursos se encarnan en actividades y conductas profesionales adaptadas a contextos singulares" (Le Boterf, 1997, 48).
5. "Conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinadas, coordinados e integrados en la acción, observables a través de experiencia (formativa y no formativa - profesional) que permita al individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares" (Tejada, 1999, 29).
6. "Competencia es un saber actuar validado. Sabe movilizar, sabe combinar, sabe transferir recursos (conocimientos, capacidades) individuales y de red en una situación profesional compleja y con vistas a una finalidad" (Le Boterf, 2001, 93).
7. "La capacidad de desarrollar con eficacia una actividad de trabajo movilizando los conocimientos, habilidades, destrezas y competencias necesarios para conseguir los objetivos que tal actividad

Supone. El trabajo competente incluye la movilización de atributos de los trabajadores como fase para facilitar su capacidad para solucionar situaciones contingentes y problemas que surgen durante el ejercicio del trabajo" (Valverde, 2001, 30).

8- "La competencia discrimina el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas. Es decir, saber movilizar conocimientos y habilidades, para hacer frente a los problemas derivados del ejercicio de la profesión" (Echeverría, 2005, 17)

5. Cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales Salovey y Sluyter (1997) identifican:

1- Cooperación

2- Aserividad

3- Responsabilidad

4- Empatía

5- Autocontrol

6:

6. Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas

Competencia personal

Conciencia de sí mismo

- Conciencia emocional de uno mismo

- valoración adecuada de uno mismo

- confianza en uno mismo

Autogestión

- Autocontrol emocional

- Transparencia

- Adaptabilidad

- Logro

- Iniciativa

- Optimismo

Competencia social

Conciencia social

- Empatía

- Conciencia de la organización

- Servicio

Gestión de las relaciones

- Liderazgo inspirado

- Influencia

- Desarrollo de los demás

- Catalizar el cambio

- Gestión de los conflictos

- Establecer vínculos

- Trabajo en equipo y colaboración

7. Listado de habilidades de competencia emocional según Saarni (1997:2000)

1- Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a atención selectiva o dinámicas inconscientes.

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 términos

expresivos, habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales ("cultural scripts") que relacionan la emoción con roles sociales.

4- Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

5- Habilidades para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

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 partes definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene una parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

8- Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que siente, por encima de todo, como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es atípica y enérgica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que

Construye un balance emocional deseable. En esencia, una vive de acuerdo con su "teoría personal sobre las emociones" cuando demuestra autoeficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

8. Las competencias socio-emocionales propuestas en Graczyk, y otros (2000), Payton, y otros (2000) y CASEL (2000), se pueden resumir en los siguientes términos.

1. **Toma de conciencia de los sentimientos**: capacidad para percibir, comprender los propios sentimientos y etiquetarlos.
2. **Manejo de sentimientos**: capacidad para regular los propios sentimientos.
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 relativos a normas sociales y comportamientos personales.
5. **Sentido constructivo del yo (self)**: sentirse optimista y potente (empowered) al afrontar los retos diarios.
6. **Responsabilidad**: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
7. **Cuidado**: intención de 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 todas las personas.
9. **Identificación de problemas**: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.

10. **Fijar objetivos adaptativos:** capacidad para fijar metas positivas y realistas.
11. **Salvación de problemas:** capacidad para desarrollar soluciones positivas e informadas a los problemas.
12. **Comunicación receptiva:** capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
13. **Comunicación expresiva:** capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
14. **Cooperación:** capacidad para aguardar turno y compartir en situaciones diádicas y de grupo.
15. **Negociación:** capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
16. **Negativa:** capacidad para decir "no" claramente y mantenerlo para evitar situaciones en las cuales una pueda verse presionado y demorar la respuesta bajo presión, hasta sentirse adecuadamente preparado.
17. **Buscar ayuda:** capacidad para identificar las necesidades de apoyo y asistencia y acceder a los recursos disponibles apropiados.

A: Los cinco bloques en los que se pueden agrupar las competencias emocionales

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

10. Diferencia entre los términos inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.

La inteligencia emocional es un constructo propio del campo de la psicología.

La competencia emocional pone énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje desafiante. Por tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.

La educación emocional, entendida 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 capacitarla para la vida.

11: La incidencia del desarrollo emocional sobre la salud.

Se reconoce que las emociones tienen cierto influjo en la salud y se acepta la existencia de un vínculo físico entre el sistema nervioso y el inmunológico. Ponen en evidencia que el sistema inmunológico depende del nervioso para su correcto funcionamiento. Las emociones negativas debilitan el sistema inmunológico y las emociones positivas, especialmente el buen humor, el optimismo y la esperanza, contribuyen a sobrellevar mejor una enfermedad y facilitar el proceso de recuperación.