

Escuela Normal de Educación Preescolar.

Docente: Alejandra Isabel Cárdenas Gonzales.

*Asignatura: Estrategias para el desarrollo de la
educación emocional.*

Alumna: Janeth Guadalupe Torres Rubio. #22



Saltillo, Coahuila. Miércoles 2 de marzo
del 2022.

Competencias emocionales.

Competencias emocionales

Miércoles 2
de marzo
del 2022.

- » **Concepto de competencia emocional:** Se aporta a una conceptualización y una sistemática estructurada en 5 bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar.
- » **Características de la noción de competencia:**
 - Intento de afrontar el riesgo de desacuerdos favorecidos por la polisemia del concepto en la cual se distinguen 6 distintas acepciones del concepto: autoridad, capacitación, competición, cualificación, incumbencia y suficiencia.
 - Hay varias características que destacan:
 - Es aplicable a las personas.
 - Implica unos conocimientos "saberes", unas habilidades "saber-hacer", y unos 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.
- » **Clases de competencias:**
 - » **Desarrollo técnico profesional:** Se circunscriben al rededor de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional o especialización. Se relaciona con el "saber" y el "saber hacer".
 - » **Transformaciones acontecidas:** Al entorno empresarial se suman las necesidades sociales

vinculados a estos cambios inducen a reconocer la necesidad de otro tipo de competencias que aun no ha recibido una denominación utilizada:
competencias participativas, competencias personales, competencias básicas, competencias clave, competencias clave, etc..

Cuadro pag. 61

Clase de competencias

Socio-Personales	Técnico-profesionales
• Motivación	• Autoconfianza
• Autocontrol	• Paciencia
• Autocrítica	• Empatía
• Autonomía	• Actitudinal
• Control de estrés	• Altruismo
• Responsabilidad	• Capacidad de organización
• Capacidad de tomar decisiones	• Capacidad de coordinación
• Solución de conflictos	• Capacidad de trabajo en red
• Espíritu de equipos	• Capacidad de adaptación e innovación

» 5 dimensiones básicas en las competencias emocionales.

- 1= Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples.
- 2= Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

Miércoles 2 Marzo
del 2022

3- Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

4- Habilidad para discernir las habilidades de los demás en base a claves situacionales y expresivas que tienen un ciertos grados de consenso cultural para el significado emocional.

5- Capacidad de autoeficacia emocional: El individuo se ve así mismo que siente, por encima de todo, cómo se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional.

Domínios de la inteligencia emocional y competencias asociadas

Competencia personal

- » Conciencia de sí mismo
- * Conciencia emocional de sí mismo
- * Valoración adecuada
- * Confianza en sí 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.
- * Infancia.
- * Desarrollo de los demás.
- * Gestión de los conflictos.
- * Establecer vínculos.
- * Trabajo en equipo

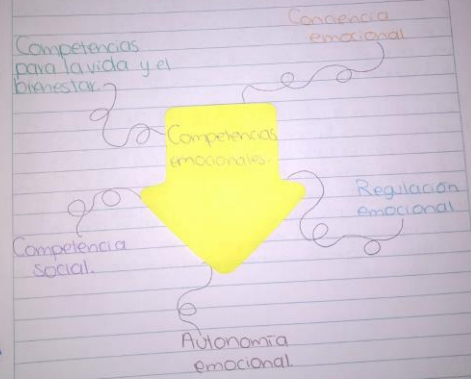
» Listado de habilidades según Salovey:

- 1- Conciencia del propio estado emocional.
 - 2- Habilidad para discernir las habilidades de los demás.
 - 3- Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura.
 - 4- Capacidad para implicarse empáticamente.
 - 5- Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
 - 6- Habilidad para afrontar emociones negativas.
 - 7- Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por la sinceridad.
 - 8- Capacidad de autoeficacia emocional.
- » Competencias socio-emocionales propuestas en Graczyk:
- Toma de conciencia de los sentimientos
 - Manejo de los sentimientos.
 - Tener en cuenta la perspectiva.
 - Análisis de normas sociales.
 - Sentido constructivo del Yo.
 - Responsabilidad.
 - Cuidado
 - Respeto por los demás.
 - Identificación de problemas.
 - Fijar objetos adaptivos.
 - Solución de problemas.
 - Comunicación receptiva.

Miércoles 2 marzo
2022

- Comunicación expresiva.
- Cooperación
- Negociación
- Negativa
- Buscar ayuda.

5 bloques de agrupación de competencias emocionales.



• **Inteligencia emocional:** Es un constructo hipotético propio del campo de la psicología que ha sido defendido por Salovey y se pueden observar definiciones y debates entorno a dicho concepto.

• **Competencia emocional:** Tiene énfasis en la interacción entre personas y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.

• **Educación emocional:** Se entiende 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 capacitarle para la vida.

• La incidencia del desarrollo emocional sobre la salud.

• 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, especialmente, el buen humor, el optimismo y la esperanza, la risa puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.

Definiciones:

Miércoles 2 de Marzo
2022

Definiciones:

Sentimiento:

Es todo afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación.

Emoción:

Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Conducta:

Es el actuar de una persona frente a determinados estímulos externos o internos, refleja todo lo que hacemos, decidimos y pensamos e indica esencialmente una acción.

Desarrollo:

Significa crecimiento, aumento, reforzamiento, progreso, desdormimiento o evolución de algo.

