



El futuro digital
es de todos

MinTIC



Vigilada Mineducación



Periodo No. 1
Tus emociones cuentan

Taller No. 1
COMPETENCIAS EMOCIONALES

Hechos
QUE CONECTAN ✓

Objetivo del taller

Conocer lo que implica el **concepto de competencias emocionales e identificar** cuáles ha desarrollado a lo largo de su vida y en cuáles debe seguir trabajando para lograr bienestar emocional.



Las competencias ***emocionales, pueden concebirse*** como parte o un subconjunto de las **competencias personales**.

El concepto de **competencia ha evolucionado** y ello ha permitido poder ver este concepto más allá de lo exclusivamente profesional, adquiriendo una **visión más integradora**.



Pudiendo así reconocer las competencias como:

“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”

Tomado de: Las competencias emocionales. Bisquerra R, Pérez N. Universidad de Barcelona. 2007



Características de la noción de competencia

- Es aplicable a las personas de forma individualmente o grupal.
- Implica unos conocimientos “**saberes**”, 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 indisociable 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 **ponerse en acción**.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de **eficacia** y que cuestiona su **transferibilidad**.

Clases de competencias

- Existen numerosas clasificaciones.
- No existe una denominación unánime.
- Pero al revisar las existentes, se pueden tener 2 principales categorías:

Las competencias de desarrollo técnico-profesional

Conocimientos y procedimientos asociados al ámbito profesional o especialización.

Están relacionados con el SABER y el SABER-HACER

Las competencias de desarrollo socio-personal

Incluyen un desarrollo personal y uno interpersonal

Ejemplo de competencias mencionadas

Clase de competencias	
Técnico-profesionales	Socio-personales
<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los conocimientos básicos y especializados • Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión • Dominios de las técnicas necesarias en la profesión. • Capacidad de organización • Capacidad de coordinación • Capacidad de gestión del entorno • Capacidad del trabajo en red • Capacidad de adaptación e innovación • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Autoconfianza • Autocontrol • Paciencia • Autocrítica • Autonomía • Control del estrés • Asertividad • Responsabilidad • Capacidad de toma de decisiones • Empatía • Capacidad de prevención y solución de conflictos • Espíritu de equipo • Altruismo



Concepto de competencias emocionales

Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para **comprender, expresar y regular** de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Potencia una mejor adaptación al contexto

Favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito.



Procesos que se favorecen al desarrollar competencias emocionales

- Procesos de aprendizaje
- Las relaciones interpersonales
- La solución de problemas
- La consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo.

¿Qué otros procesos favorecen el desarrollar competencias emocionales?

Ahora revisemos juntos algunas competencias emocionales

Conciencia emocional

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

Conciencia de las propias emociones

Dar nombre a las emociones

Comprensión de las emociones de los demás



¿Qué tanto nivel de conciencia emocional creo tener?

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 autogenerarse emociones positivas**, etc.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Expresión emocional

Habilidades de afrontamiento

Regulación emocional

Competencia para autogenerar emociones positivas



¿Qué tanto nivel de regulación emocional creo tener?



Autonomía emocional

Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la **autogestión personal**, entre las que se encuentran la **autoestima**, **actitud positiva ante la vida**, **responsabilidad**, **capacidad para analizar críticamente las normas sociales**, la **capacidad para buscar ayuda y recursos**, así como la **autoeficacia emocional**.

Autoestima

Actitud positiva

Auto-eficacia emocional

Resiliencia

Automotivación

Responsabilidad

Análisis crítico de normas sociales



¿Qué tanto nivel de autonomía emocional creo tener?



Competencia social

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

Dominar las habilidades
sociales básicas

Compartir
emociones

Comportamiento pro-
social y cooperación

Capacidad de gestionar
situaciones emocionales

Respeto por los
demás

Practicar la
comunicación receptiva

Asertividad

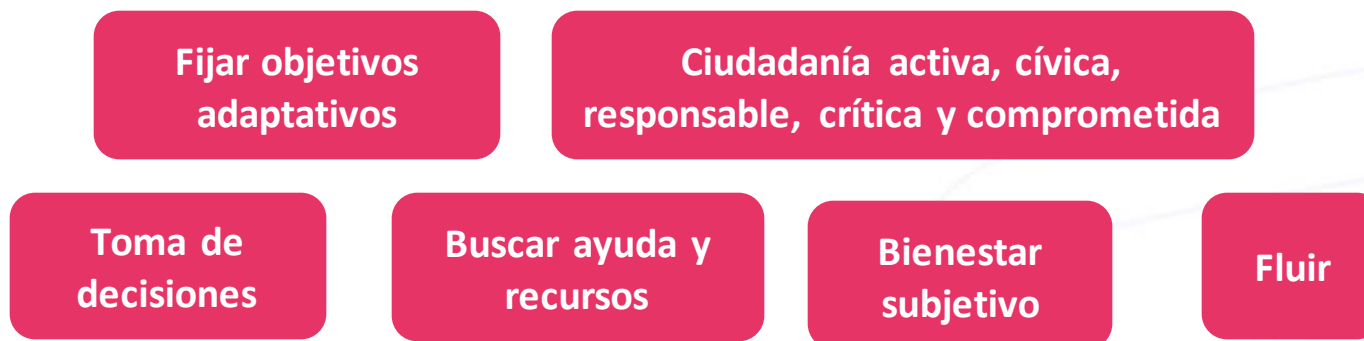
Prevención y solución de
conflictos



¿Cómo está mi nivel de competencia social?

Competencias para la vida y el bienestar

Capacidad para adoptar **comportamientos apropiados y responsables** para afrontar satisfactoriamente los **desafíos diarios de la vida**, ya sean **privados, profesionales o sociales**, así como las **situaciones excepcionales** con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma **sana y equilibrada**, facilitándonos experiencias de satisfacción o **bienestar**.



¿Cómo están mis niveles de competencias para la vida y el bienestar?



El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

¡GRACIAS

**POR SER PARTE DE
ESTA EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE!**

Hechos

QUE

CONECTAN ✓

