



# ***COMPETENCIAS EMOCIONALES***



# Diferencia entre Habilidad, Capacidad y Competencia

**Habilidad:** Es el talento o destreza que tiene una persona para llevar a cabo una determinada actividad, trabajo u oficio de manera correcta.

**Capacidades:** Se refiere a **los recursos disponibles** que tiene una persona para desempeñar una determinada tarea.

**Competencias:** Son las HABILIDADES, CAPACIDADES Y CONOCIMIENTOS que de manera integral las personas utilizan en sus distintas interacciones para la vida en los ámbitos personal, social o laboral.



# *Diferencia entre Habilidad, Capacidad y Competencia*

***Habilidad:*** TALENTO – DESTREZA

***Capacidades:*** RECURSOS - APERNDIZAJE

***Competencias:*** HABILIDADES + CAPACIDADES + CONOCIMIENTOS

Es un **SABER HACER EN SITUACIONES CONCRETAS** que requieren la aplicación creativa, flexible y responsable de **HABILIDADES, CONOCIMIENTOS Y ACTITUD.**



# ¿Qué son las Competencias?

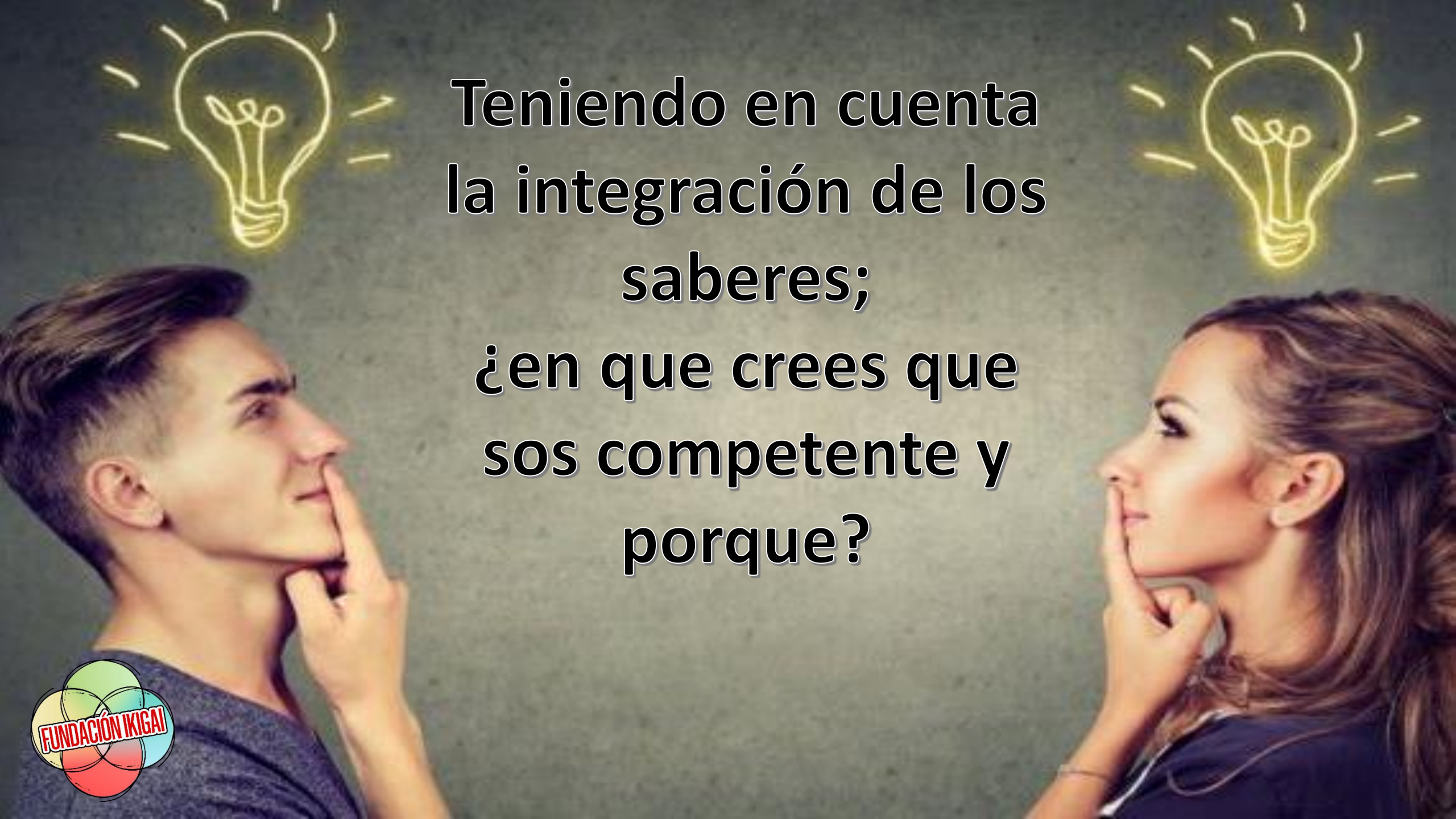
Conjunto complejo de saberes, conocimientos, habilidades, actitudes, valores, emociones y motivaciones que cada individuo pone en acción en un contexto concreto para hacer frente a las demandas de cada situación.



**FINALIDAD**

**REALIZAR ACTIVIDADES CON UN CIERTO NIVEL DE CALIDAD Y EFICACIA**





**Teniendo en cuenta  
la integración de los  
saberes;  
¿en que crees que  
sos competente y  
porque?**



# ¿Qué son las

## Competencias Emocionales?

- Las competencias emocionales son diferentes **tipos de habilidades y actitudes que configuran la Inteligencia Emocional de una persona.**
- Son determinantes en la persona a la hora de gestionar sus emociones en su vida diaria.
- Dependiendo de su grado de desarrollo nos a la hora de afrontar los retos del día a día y a sentirnos bien con nuestras experiencias de vidas.



# ***Pilares de la Competencia Emocional***



**Consciencia emocional:** *tener la capacidad de identificar qué es lo que estoy sintiendo, para qué lo estoy sintiendo y por qué lo estoy sintiendo.*



**Gestión emocional:** *tener respuestas emocionales coherentes y positivas.*



**Evaluación emocional:** *hacer evaluación de la intensidad y pertinencia de mis respuestas emocionales, revisando además mi forma de mirar la realidad que me rodea.*

**COMPETENCIA EMOCIONAL**

Daniel Goleman, se basa en cinco competencias emocionales:

- ✓ **Autoconciencia**
- ✓ **Autorregulación**
- ✓ **Automotivación**
- ✓ **Empatía**
- ✓ **habilidad social.**

Define la competencia emocional como:

***“La Capacidad adquirida basada en la Inteligencia Emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente”.***



- Cuando hablamos de competencias nos referimos a capacidades adquiridas, por medio de las experiencias y la formación, aprendidas y por lo tanto “**entrenables**” y desarrollables.
- La competencia se aprende y va a determinar la habilidad que tenga una persona para interactuar de forma constructiva con otras.



# ENTRENAMIENTO EN LA Integración de Saberes de las Competencias:

COMPETENCIAS  
+  
HABILIDADES  
+  
ACTITUDES



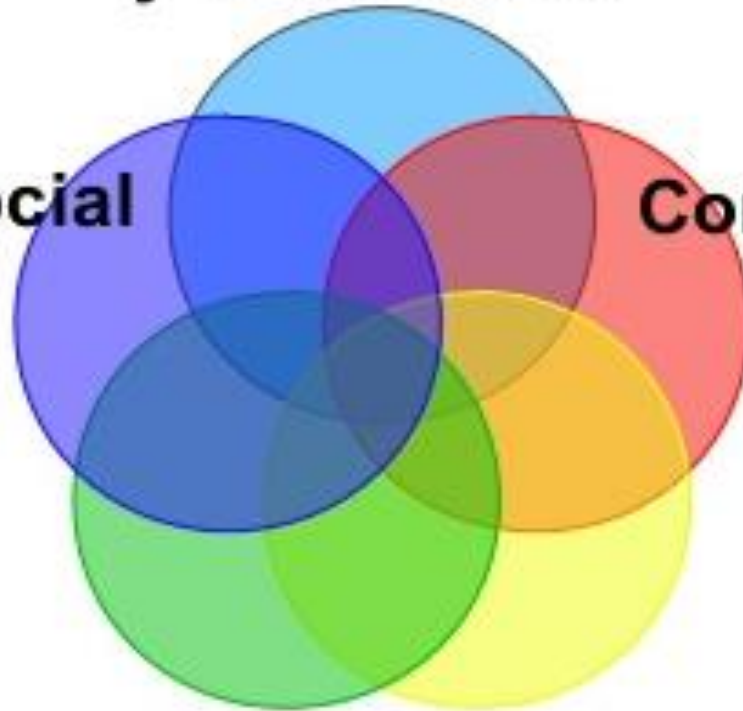


# Competencias emocionales

Competencias para la vida  
y el bienestar

Competencia social

Conciencia emocional



Autonomía emocional

Regulación emocional



# CONCIENCIA EMOCIONAL

- ✓ **SABER RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES.** Es percibir e identificar con precisión los propios sentimientos y emociones.
- ✓ **SABER DARLE UN NOMBRE A LAS EMOCIONES:** Es utilizar lenguaje emocional adecuado.
- ✓ **SABER RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS:** Es percibir e identificar con precisión las emociones y sentimientos de los demás.
- ✓ **ESTAR CONCIENTE DE LA INTEGRACION ENTRE LA EMOCION, CUERPO Y LENGUAJE.** La emoción, corporalidad y el lenguaje están en una interacción continua. Reconocer entre si, una coherencia.



# REGULACION EMOCIONAL

- ✓ **SABER REGULAR LAS EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO:** Esto significa regularlas desde sus distintas intensidades.
- ✓ **SABER AFRONTAR LO QUE SE SIENTE:** Es saber afrontar situaciones de conflicto, con las emociones que generan.
- ✓ **SABER AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS:** Es la autogenerarse de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.



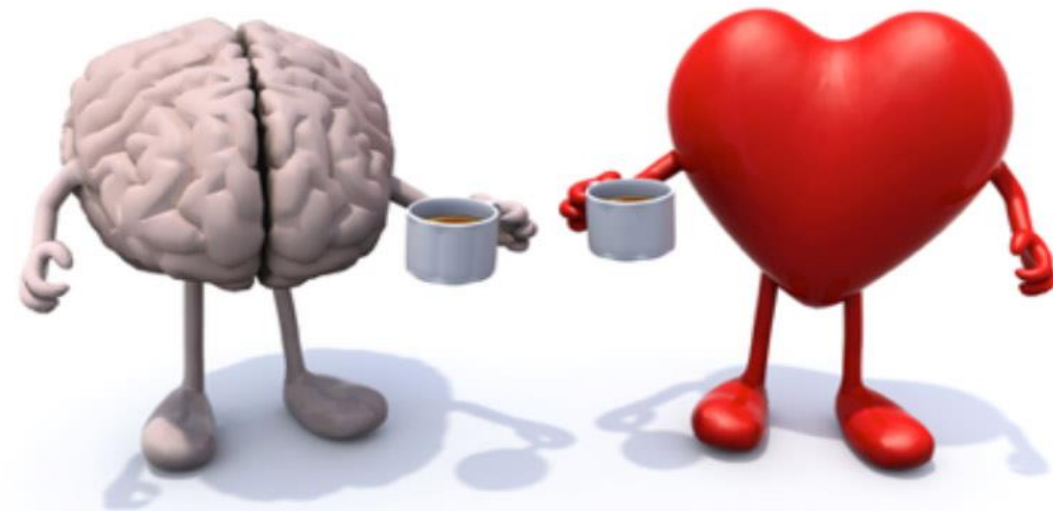
# AUTONOMIA EMOCIONAL

- ✓ **TRABAJAR NUESTRA AUTOESTIMA:** Se refiere a desarrollar una imagen positiva de uno mismo y estar satisfecho de uno mismo.
- ✓ **TENER LA CAPACIDAD DE AUTOMOTIVARSE:** Automotivarse es esencial para alinear nuestras acciones a los objetivos que deseamos.
- ✓ **TENER LA CAPACIDAD DE GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES:** Percibir nuestras emociones y poder elegir como sentirnos.
- ✓ **CAPACIDAD DE SER RESILIENTES:** Capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas.  
(pobreza, guerras, orfandad, etc.).



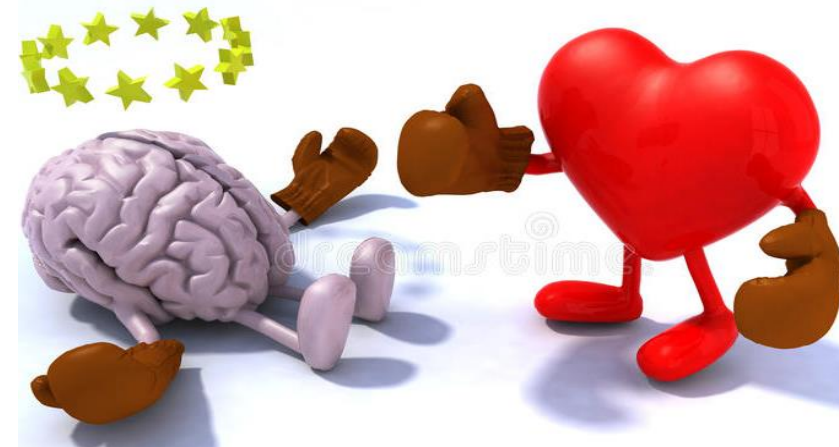
# COMPETENCIA SOCIAL

- ✓ **DESARROLLAR LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS:** “La escucha, abrir un espacio de conversación, realizar pedidos, ej: dar las gracias, pedir perdón, manifestar agradecimiento, mantener una actitud de acuerdos, etc.
- ✓ **RESPECTO Y VALIDACIÓN:** Es aprender a aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- ✓ **DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN PERSEPTIVA:** Capacidad para comprender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- ✓ **DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN EXPRESIVA:**  
Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.



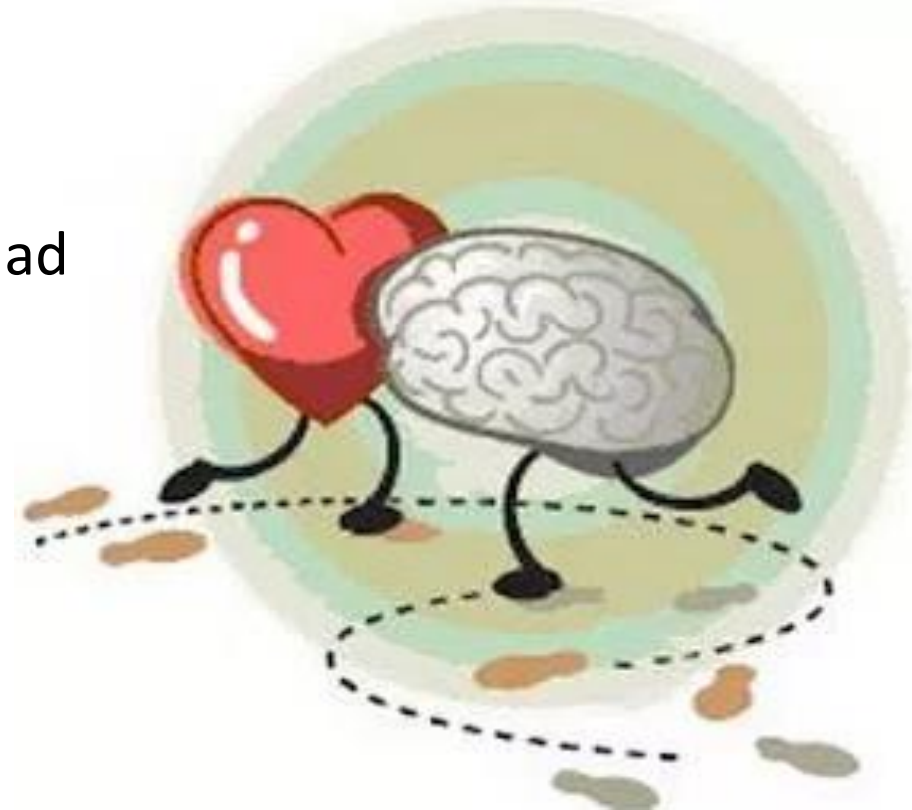
# COMPETENCIA SOCIAL

- ✓ **VALIDAR MIS EMOCIONES:** Implica la aceptación de mis emociones y su sinceridad expresiva, en la reciprocidad de mis relaciones personales.
- ✓ **DESARROLLO DE ACTITUDES DE SERVICIO:** Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas.
- ✓ **ASERTIVIDAD:** Mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad.
- ✓ **SABER RESOLVER O PREVENIR CONFLICTOS:** Capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.
- ✓ **CAPACIDAD DE GESTIONAR SITUACIONES EMOCIONALES:**  
Es la habilidad para intervenir situaciones emocionales en contextos sociales.



# COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

- ✓ **FIJAR OBJETIVOS:** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- ✓ **TOMA DE DECISIONES:** Desarrollar mecanismos y recursos personales para tomar decisiones.
- ✓ **BUSCAR AYUDA Y RECURSOS:** Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- ✓ **DESARROLLO DEL BIENESTAR EMOCIONAL:** Es la capacidad para ser consciente de nuestro bienestar emocional y procurar transmitirlo a las personas con las que interactuamos.





***COMPETENCIAS  
EMOCIONALES***



***MUCHAS GRACIAS!!!***