

MODELO DE COMPETENCIAS

Modelo de competencias emocionales del GROU



CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la 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. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:

1. Toma de conciencia de las propias emociones
2. Dar nombre a las emociones
3. Empatía
4. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
5. Detectar creencias
6. Atención plena
7. Conciencia ética y moral

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la 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.

Las microcompetencias que la configuran son:

1. Expresión emocional apropiada
2. Regulación de emociones y sentimientos
3. Habilidades de afrontamiento
4. Competencia para autogenerar emociones positivas

AUTONOMIA EMOCIONAL

La autonomía emocional se puede entender como un 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. Como microcompetencias incluye las siguientes:

1. Autoestima
2. Automotivación
3. Autoeficacia emocional
4. Responsabilidad
5. Actitud positiva
6. Análisis crítico de las normas sociales
7. Resiliencia

COMPETENCIAS SOCIALES

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye son las siguientes:

1. Dominar las habilidades sociales básicas: la primera es ESCUCHAR
2. Respeto por los demás
3. Comunicación receptiva
4. Comunicación expresiva
5. Compartir emociones
6. Comportamiento prosocial y cooperación
7. Trabajo en equipo
8. Asertividad
9. Prevención y gestión de conflictos
10. Capacidad para gestionar situaciones emocionales
11. Liderazgo emocional
12. Clima emocional

HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro- competencias se incluyen las siguientes:

1. Fijar objetivos adaptativos
2. Toma de decisiones
3. Buscar ayuda y recursos
4. Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida
5. Bienestar emocional
6. Fluir
7. Emociones estéticas