

DICCIONARIO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Consciencia emocional: capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar distintos climas emocionales en un contexto determinado.

- Autoconsciencia emocional: capacidad de percibir con precisión las propias emociones y sentimientos, identificarlos y etiquetarlos.
- Toma de consciencia de las emociones y sentimientos de los demás en un entorno determinado e implicación empática en las experiencias emocionales.
- Dar nombre a las emociones: dominio y uso apropiado del vocabulario emocional.
- Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, que están en retroalimentación continua.

Regulación emocional: competencia que hace referencia a la capacidad para gestionar emociones de forma apropiada en cualquier contexto.

- Expresión emocional apropiada: capacidad para expresar y comprender el estado emocional interno.
- Regulación emocional con conciencia ética y moral: la regulación debe responder a ciertos valores morales, tales como la empatía, la compasión, la esperanza y el amor, entre otros.
- Estrategias de afrontamiento: habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que éstas generan.
- Autogenerarse emociones positivas: capacidad para autogenerarse y experimentar de forma consciente emociones positivas como la alegría, el amor, el humor, el fluir y el propio bienestar.

Autonomía emocional: incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal.

- Autoestima: capacidad para mantener una imagen positiva y una buena relación con uno mismo con autoconocimiento, autoconsciencia y autoaceptación.
- Automotivación: capacidad de implicarse emocionalmente en una actividad, hecho esencial para dar sentido a la vida.
- Autoeficacia emocional: percepción de que se es eficaz en las interacciones y relaciones interpersonales.
- Responsabilidad: capacidad de responder de los propios actos y decisiones por tal de convivir en autonomía y libertad.
- Actitud positiva: capacidad para decidir adoptar una actitud positiva ante la vida, aunque haya motivos para que no lo vemos así.
- Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes socioculturales para no adoptar comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.
- Resiliencia: capacidad de superar con éxito las adversidades.

Competencias sociales: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.

- Dominar las habilidades sociales básicas como la escucha activa y la empatía.
- Respeto por los demás: capacidad para aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, valorando los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás, tanto en la comunicación verbal como en la no verbal y así recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar y comprender los pensamientos y sentimientos propios y de los demás.
- Compartir emociones: capacidad para comprender la estructura y la naturaleza de las relaciones.
- Comportamiento prosocial: capacidad para realizar acciones a favor de los demás sin que lo hayan solicitado. Tiene muchos elementos comunes con el altruismo.
- Trabajo en equipo: capacidad para consolidar equipos eficientes, donde se crean climas emocionales positivos enfocados a la acción coordinada.
- Asertividad: capacidad para mantener un comportamiento apropiado entre agresividad y pasividad para defender y expresar los propios derechos, respetando siempre a los ajenos.
- Prevención y solución de conflictos: capacidad para identificar y gestionar conflictos interpersonales.
- Gestionar situaciones emocionales: capacidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales y activar estrategias de regulación colectiva.

Habilidades de vida y bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar desafíos vitales.

- Fijar objetivos adaptativos, que sean positivos y realistas, tanto a corto como a largo plazo.
- Toma de decisiones: capacidad para desarrollar mecanismos de toma de decisiones que tengan en cuenta aspectos éticos, sociales y de seguridad y asumir responsabilidad por éstas.
- Búsqueda de ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de soporte, asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: capacidad para reconocer los propios derechos y deberes y desarrollar un sentimiento de pertenencia y una participación efectiva.
- Bienestar emocional: capacidad para disfrutar conscientemente del bienestar y procurar transmitir a aquellos con los que interactuamos.
- Fluir: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.