

Competencia Emocional y Convivencia.



Haga clic para modificar el estilo de subtítulo del patrón

Quintana de la Serena
11 de Marzo de 2009



- **“¿Cómo es que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres? Debe ser el fruto de la educación.”**

ALEJANDRO DUMAS,.. .hijo

¿Por qué son tan importantes las emociones en la vida cotidiana?



- Se ha visto que la emoción está por encima de la razón, y eso nos mete en problemas.
- En este momento de crisis ya no vale el ideal exclusivo de la persona inteligente y es cuando surge el concepto de inteligencia emocional como una alternativa a la visión clásica

¿Cómo está el patio?



¿Qué son las competencias emocionales?



- **La Competencia Emocional implica la habilidad para:**
 - percibir correctamente, valorar y expresar la emoción.
 - acceder y/o generar sentimientos cuando faciliten los pensamientos.
 - comprender la emoción y el conocimiento emocional,

¿Qué podemos hacer los padres?



- Comportamiento.
- Actitudes
- Palabras

Componentes de las competencias emocionales



- **Conciencia emocional**
- **Regulación emocional**
- **Autonomía emocional**
- **Competencia social**
- **Competencias para la vida y el bienestar**

Conciencia emocional



- *Toma de conciencia de las propias emociones:* capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- *Dar nombre a las emociones:* Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado.
- *Comprensión de las emociones de los demás:* capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. (comunicación verbal y no verbal)

Los hijos generan emociones

Regulación emocional

- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.*
- *Expresión emocional:* capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- *Regulación emocional:* los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: *regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.*
- *Habilidades de afrontamiento:* Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autoregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas:* capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

Autonomía emocional



- *Autoestima*: tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.
- *Motivación*: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- *Actitud positiva*: capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- *Responsabilidad*: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- *Resiliencia* para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.

Competencia social

- *Dominar las habilidades sociales básicas:* escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas.
- *Respeto por los demás:* intención de aceptar las diferencias.
- *Practicar la comunicación receptiva:* capacidad para atender a los demás para recibir los mensajes con precisión.
- *Practicar la comunicación expresiva:* capacidad para iniciar y mantener conversaciones.
- *Asertividad.*
- *Prevención y solución de conflictos:* capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.

Competencias para la vida y el bienestar

- *Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.*
- *Toma de decisiones en situaciones que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones,.*
- *Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.*
- *Ciudadanía activa. Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva; solidaridad; ejercicio de valores cívicos; respeto por la diversidad, etc.*
- *Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.*