

## Bisquerra: las habilidades socioemocionales

### ¿Qué son?

Según Bisquerra (2007) las competencias emocionales son **el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular la forma de los fenómenos emocionales.**

La adquisición y dominio de estas es de importancia para promover el bienestar personal y social, una mejor adaptación al contexto social, los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales y saber cómo enfrentar los retos que plantea la vida, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

El desarrollo de estas competencias son de importancia para la educación socioemocional, ya que hoy en día la educación se centra en el desarrollo de competencias; las cuales son entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para realizar actividades con calidad y eficacia.

Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencia social	Habilidades de vida y bienestar
<p>Capacidad para <b>tomar conciencia</b> de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el <b>clima emocional</b> de un contexto determinado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <i>Toma de conciencia de las propias emociones:</i> capacidad de <b>identificar</b> y <b>etiquetar</b> los propios sentimientos y emociones así como también la <b>incapacidad de tomar conciencia</b> de estos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.</li> <li>❑ <i>Dar nombre a las emociones:</i> uso de un <b>vocabulario</b></li> </ul>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Expresión emocional apropiada:</b> Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno</li> </ul>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Autoestima:</b> Significa tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.</li> <li>❑ <b>Automotivación:</b> Es la capacidad de</li> </ul>	<p>Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Dominar las habilidades sociales básicas.</b> La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se puede pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento,</li> </ul>	<p>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. Como microcompetencias se incluyen las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Fijar objetivos adaptativos.</b> Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años)</li> <li>❑ <b>Toma de decisiones.</b> Supone asumir la responsabilidad por las propias</li> </ul>

<p><b>emocional</b> así como usar las expresiones en contextos determinados para designar un fenómeno emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <i>Comprensión de las emociones de los demás:</i> capacidad de <b>percibir</b> con precisión las <b>emociones y sentimientos de los demás</b> así como la de sentir empatía.</li> <li>❑ <i>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:</i> La emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua; ya que los estados emocionales <b>influyen</b> en el comportamiento el cual se regula con ayuda del razonamiento o conciencia (cognición).</li> </ul>	<p>mismo como en los demás. Supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Regulación de emociones y sentimientos:</b> Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (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</li> </ul>	<p>automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Autoeficacia emocional:</b> Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generar las emociones que necesita.</li> <li>❑ <b>Responsabilidad:</b> Es la capacidad para responder de los propios actos y asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?</li> <li>❑ <b>Actitud positiva:</b> Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre</li> </ul>	<p>pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Respeto por los demás.</b> Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.</li> <li>❑ <b>Practicar la comunicación receptiva.</b> Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión</li> <li>❑ <b>Practicar la comunicación expresiva.</b> Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.</li> <li>❑ <b>Compartir emociones.</b> Compartir</li> </ul>	<p>decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Buscar ayuda y recursos.</b> Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.</li> <li>❑ <b>Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.</b> Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).</li> <li>❑ <b>Bienestar emocional.</b> Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.</li> <li>❑ <b>Fluir.</b> Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.</li> </ul>
--	---	---	--	---

	<p>pero de orden superior, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b><u>Habilidades de afrontamiento:</u></b> Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</li> <li>❑ <b><u>Competencia para autogenerar emociones positivas:</u></b> Capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.</li> </ul>	<p>van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b><u>Análisis crítico de normas sociales:</u></b> Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación de masas relativos a normas sociales y comportamientos personales. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable. Sin caer en estereotipos.</li> <li>❑ <b><u>Resiliencia:</u></b> Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).</li> </ul>	<p>emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b><u>Comportamiento prosocial y cooperación.</u></b> Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.</li> <li>❑ <b><u>Asertividad.</u></b> Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad.</li> <li>❑ <b><u>Prevención y solución de conflictos.</u></b> Es la capacidad para identificar, anticiparse o</li> </ul>	
--	--	---	---	--

			<p>afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.</p> <p>☐ <b>Capacidad para gestionar situaciones emocionales.</b> Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales..</p>	
--	--	--	--	--

Fuentes de consulta:

- Bisquerra R. (2020). Clases de competencias emocionales. España.Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar RIEEB. URL:  
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/clases-de-competencias-emocionales/>