

EL MARCO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL

Competencia personal.

Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

Conciencia de uno mismo.

Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

- Conciencia emocional. Reconocer las propias emociones y sus efectos.
- Valoración adecuada de uno mismo. Conocer las propias fortalezas y debilidades.
- Confianza en uno mismo. Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

Autorregulación.

Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.

- Autocontrol. Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
- Confiabilidad. Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- Integridad. Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- Adaptabilidad. Flexibilidad para afrontar los cambios.
- Innovación. Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

Motivación.

Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

- Motivación de logro. Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- Compromiso. Secundar los objetivos de un grupo u organización.
- Iniciativa. Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- Optimismo. Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

Competencia social.

Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

Empatía. Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

- Comprensión de los demás. Tener la capacidad de captar los sentimientos y puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- Orientación hacia el servicio. Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
- Aprovechamiento de la diversidad. Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- Conciencia política. Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes al grupo.

Habilidades sociales. Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.

- Influencia. Utilizar tácticas de persuasión eficaces.
- Comunicación. Emitir mensajes claros y convincentes.
- Liderazgo. Inspirar y dirigir a grupos y personas.
- Canalización del cambio. Iniciar o dirigir los cambios.
- Resolución de conflictos. Capacidad de negociar y resolver conflictos.
- Colaboración y cooperación. Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- Habilidades de equipo. Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

