

Competencia emocional

Considerando de una competencia es el **comportamiento observable** de una persona que la valida para desempeñar una función productiva, en el mundo organizacional sin duda alguna la competencia global que permite contar con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para tener un buen desempeño, independiente de las funciones técnicas que se requieren para el puesto, es la **competencia emocional**.

Ser competente emocionalmente implica contar con los conocimientos, habilidades y actitudes para manejar de manera correcta los estados emocionales. Es la capacidad para entender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Las emociones juegan un papel fundamental en la vida de las personas. Los estados emocionales, los estados de ánimo, intervienen directamente en la relación que sostenemos con los demás. En el ámbito del trabajo, las emociones, junto con la **competencia comunicacional** marca la pauta en el desempeño en las relaciones interpersonales, la efectividad de los equipos de trabajo, el logro de los resultados y la obtención de productividad.



La **competencia emocional** no sólo pertenece al grupo de las llamadas **competencias blandas**, sino que las dirige. Son los **soft skills** que deben de poseer los empleados en la actualidad para obtener un buen desempeño en sus funciones laborales. El conjunto de competencias emocionales que tiene una persona conforma su **inteligencia emocional**.

Los componentes de la competencia emocional

La vida laboral conlleva en sí misma **riesgos psicosociales** provocados por las deficiencias en la organización e implementación del trabajo cuyas consecuencias pueden provocar alteraciones en los procesos mentales y físicos de los trabajadores como son la fatiga, el estrés y la depresión. Los riesgos psicosociales están relacionados directamente con la emocionalidad de los individuos, de cómo reaccionan ante las situaciones que se les presentan.

1. Autoconocimiento. Conocerse a sí mismo, reflexionar sobre las características que tenemos como individuos que nos distinguen de los demás. Para lograr un auténtico autoconocimiento es necesario centrarse en lo siguiente:

- Reflexionar sobre **los logros y las decepciones** que obtenemos, lo que nos permite identificar los patrones de pensamiento que nos llevan a adoptar acciones repetidas e inercias.
- Profundizar en las **propias creencias**, aquellos pensamientos fijos en los que basamos nuestras decisiones y comportamientos. Muchas de estas creencias que hemos acumulado en nuestra mente son obsoletas y no nos permiten avanzar de la manera que pretendemos.
- **Autocrítica.** Es necesario tener conciencia de nuestros aciertos y de nuestros errores y adoptar medidas correctivas si es el caso. De la autocrítica nace el **aprendizaje**, cuando entendemos las situaciones de manera objetiva y nos atrevemos a hacer las cosas de manera diferente

2. Autoaceptación. Es el resultado de aceptarse a nosotros mismos, en la manera como somos y cómo accionamos sin juicios ni reproches.

- La autoaceptación **no es un estado pasivo** de que “así soy” como un producto terminado que justifica comportamientos fijos.
- Es el estado de conciencia de darnos cuenta de que tenemos una manera de ser con aciertos y defectos en los cuales necesitamos trabajar para mejorar y aspirar a un **desarrollo personal superior**.

3. Empatía. Sólo cuando nos conocemos y nos aceptamos estamos preparados para entender los procesos de vida de las demás personas. La empatía se produce en tres partes:

- Permitir que la otra persona **exprese sus sentimientos con libertad**, sin interrumpirla ni darle consejos. Escuchar activamente lo que dice y acompañarla en su proceso de expresar con apertura lo que siente y piensa.
- Entender el **antecedente desde el cual se encuentra la persona** por el cual se expresa y comporta de la manera como lo hace, sin hacer juicios y con actitud comprensiva.
- Adoptar una **actitud de apoyo** hacia el estado en que la persona se encuentra. Es el estado de compasión.

4. Autorregulación. Es la capacidad de ser conscientes de cómo la manera como expresamos las emociones pueden afectar la relación con los demás.

- El **autocontrol emocional** hace posible el equilibrio emocional necesario para una convivencia adecuada y productiva.
- **Regular las propias emociones**, los impulsos emocionales, es indispensable para el trabajo en equipo, la relación con los clientes y la convivencia laboral y personal.

5. Motivación. La persona inteligente emocionalmente se automotiva, cuenta con la capacidad para salir adelante y superar los problemas con que se encuentra sin necesidad de ayuda externa.

- La motivación **estimula la acción**. Las personas motivadas aplican acciones congruentes con aquello que quieren lograr.
- Son **proactivas y optimistas** y adoptan actitudes positivas ante los retos y desafíos con que se encuentran.

6. Resiliencia. Está relacionada con la motivación pero implica un **esfuerzo emocional superior**. Es la capacidad para adaptarse a **situaciones especialmente adversas** que conllevan tensión significativa, con actitud positiva sin caer en la frustración.

Es importante reconocer que las **competencias emocionales** que tiene una persona conforman su **inteligencia emocional**, siendo aquellas habilidades que puede desarrollar a lo largo de la vida con el objetivo de convertirse en mejor persona. Si deseas conocer más contáctanos a contacto@megaron.com.mx