

EMORES®



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales

EMORES® Emocionalmente Responsables

El Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales **EMORES © (Emocionalmente Responsables)**, es una propuesta para fomentar la educación emocional, el desarrollo de competencias socioemocionales y la gestión de las emociones en las instituciones educativas, empresas y en el hogar. A este modelo de educación socioemocional le he dado un eje rector psicopedagógico basado en los principios del modelo de inteligencia emocional de *Salovey y Mayer (1990)*, la teoría de las Inteligencias Múltiples que publicó *Howard Gardner (1993)*, las investigaciones publicadas por *Daniel Goleman (1995)*, los aportes pedagógicos de las emociones de *Rafael Bisquerra (2009)*, así como mis propias experiencias pedagógicas que he tenido al facilitar cientos de talleres y cursos en Educación Emocional, con el concepto de “Emocionalmente Responsables” (2012).

Componentes del Modelo

El Modelo está estructurado para su estudio en dos grupos de **Metacompetencias: Intrapersonales e Interpersonales**, a partir de la propuesta que hiciera *Howard Gardner* al mostrar dentro de las inteligencias múltiples, a la Inteligencia Interpersonal (inteligencia social), como notable en las personas que se comunican bien y son líderes en sus grupos. Entienden bien los sentimientos de los demás y proyectan con facilidad las relaciones interpersonales y a la Inteligencia Intrapersonal, como destacada en las personas que tienen la capacidad de conocerse a sí mismos: sus reacciones, emociones y vida interior. (*Gardner, 1993*)



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales

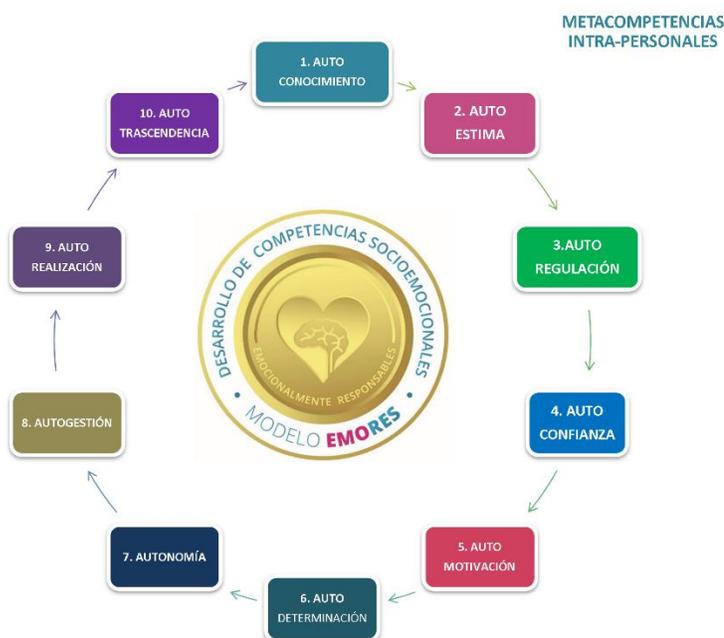


EMORES© Emocionalmente Responsables

Hice un planteamiento pedagógico, en el que propongo un grupo de diez componentes para el grupo de las Metacompetencias Intrapersonales y cinco para el grupo de las Metacompetencias Interpersonales. Cada una de estas competencias tiene a su vez factores y subfactores de estudio. El Modelo puede comprenderse también en cinco grandes dominios: (1) Distinciones Emocionales, (2) Conciencia Emocional, (3) Gestión Emocional, (4) Autonomía Emocional, así como (5) Conciencia y Responsabilidad Emocional. Para implementar el Modelo recomiendo seguir cuatro pasos: sensibilizar, concientizar, educar y practicar.

“La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Mayer y Salovey, 1997).

Mayer y Salovey estructuraron un modelo de cuatro componentes: (1) Percepción emocional, (2) Facilitación emocional del pensamiento, (3) Comprensión emocional y (4) Regulación emocional (Bisquerra, 2010, p. 128-129)



“Salovey incluye las inteligencias personales de Gardner en su definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades a cinco esferas principales”: (1) Conocer las propias emociones, (2) Manejar las emociones, (3) La propia motivación, (4) Reconocer las emociones de los demás y (5) Manejar las emociones. (Goleman, 2007, p. 64).

A partir de este modelo adoptado por Goleman, desarrollé un programa pedagógico en un modelo de diez componentes intrapersonales y cinco interpersonales.

EMORES© Emocionalmente Responsables

Metacompetencias Intrapersonales:

1. **Autoconocimiento:** Es el reconocimiento personal de las fortalezas y áreas de oportunidad. La persona identifica las características de su personalidad, temperamento, carácter, valores y conductas. Tiene una misión y visión de vida que lo orientan hacia el futuro, respondiendo a preguntas fundamentales de sentido y propósito.

“Tomar conciencia de sí mismo también implica tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, y verse a uno mismo bajo la luz optimista, pero realista, evitando así una baja en la propia autoestima” (Goleman, 2007, p. 309).

2. **Autoestima:** La autoestima es una percepción evaluativa de nosotros mismos como resultante de pensamientos y sentimientos recurrentes y sumativos que se proyectan en comportamientos observables. La autoestima es el aprecio que se tiene de uno mismo (amor propio, confianza, suficiencia, valía), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas.

“Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo” (Gardner, 2018, p. 48).

Dentro de la autoestima están:

- a) Autoimagen,
- b) Autoconcepto,
- c) Autorrespeto,
- d) Autoaceptación y
- e) Autorreconocimiento.





Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables

a) Autoimagen: Es una imagen mental sobre el aspecto que tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestras debilidades, esto es lo que proyecta la definición de quién somos. El problema deriva de que nuestra percepción es subjetiva y lo hacemos de manera fija e inamovible y no como un ser en movimiento. Nos formamos una falsa imagen desde nuestra infancia y la sostenemos a lo largo de toda la vida, añadiendo los peores juicios que los demás tienen de nosotros. Una autoimagen positiva y objetiva ayuda en la solidez de la autoestima.

b) Autoconcepto: Es la idea general que tenemos de nosotros mismos. Es la valoración global de quién soy, qué hago, qué tengo y cuánto valgo.

c) Autorrespeto: Es la consideración de sí mismo como digno y valioso. Cuidar la salud y procurar el autocuidado y el bienestar personal; Considerarse merecedor de lo bueno; Fijar límites saludables. Saber hacer reclamos, pedir ayuda y ofrecer y aceptar disculpas.

d) Autoaceptación: Es reconocer lo que realmente se es, tanto en lo físico, social y emocional. Aceptar a la familia de origen, la procedencia, el pasado, los aciertos y errores, con responsabilidad y dignidad.

e) Autorreconocimiento: Es identificar y valorar las capacidades, habilidades, destrezas y fortalezas. Auto felicitar por el esfuerzo y los resultados. Saber reconocer los aciertos y oportunidades de mejora.

3. Autorregulación: Capacidad para gestionar las emociones a partir de gatillos internos y externos. Es la autorregulación de las manifestaciones internas y las percepciones externas. Para Salovey y Mayer la regulación es la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten. *(Bisquerra, 2010, p. 129)*

4. Autoconfianza: El fortalecimiento de la autoestima, fortifica al mismo tiempo la confianza en uno mismo. No es igual autoconfianza (confío en que puedo) a la autoeficacia (sé que sé). Paralelo a la autoconfianza está la autoeficacia que denota la inteligencia, la fuerza, la habilidad y las capacidades. La confianza de que se tiene la capacidad para lograr el éxito y la fortaleza para superar los desafíos y fracasos.



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables

5. Automotivación: La capacidad para dar propósito al ser y hacer de las cosas, para que sirva como motor para el impulso diario hacia el alcance de metas tangibles e intangibles. La automotivación es darse a uno mismo las razones, el entusiasmo e interés, para impulsar acciones y comportamientos congruentes con los objetivos enfocados. Cuando nuestros objetivos tienen un para qué, fuerte y convincente, surge la autodeterminación. Es la autodeterminación (qué y para qué) el combustible de la automotivación.

6. Autodeterminación: Es la capacidad que tiene una persona para sumar el poder y la libertad, y asumir el liderazgo de su propia vida. Una persona con autodeterminación diseña un camino y una línea del tiempo; establece un punto de partida y un punto objetivo, para luego dirigirse con enfoque y empuje hacia el logro de sus objetivos.

7. Autonomía: Facultad de la persona para tomar decisiones de forma libre y responsable, según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros. La autonomía es la base de la interdependencia.

“Auto-suficiencia (autonomía; independencia; «carencia de necesidad de ser otro que uno mismo, a fin de ser uno mismo»; autodeterminación; trascendencia del medio; separación; vivir de acuerdo con las propias reglas)”. (Maslow, 2012, p.143).

8. Autogestión: La capacidad y habilidad de una persona para ser interdependiente. Realizar procesos de pensamiento que le permiten discernir y tomar decisiones con objetividad y ecología.

9. Autorrealización: Deriva del desarrollo del potencial del propio individuo. La autorrealización es la cúspide de los esfuerzos humanos, donde se clava la bandera del logro, el éxito, o el triunfo. La acción del hombre conduce a la felicidad como fin último. Aunque la felicidad es el camino y la actitud en el caminar, no deja de estar en el logro la mayor fuente de este estado.

“Podemos definirlo como un episodio o un momento en el que las fuerzas de una persona se aúnan de modo particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que hace más integrada y menos dividida, más abierta la experiencia idiosincrásica, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades inferiores, etc. En estos episodios la persona es más ella misma, al realizar con más perfección, sus potencialidades; está más cerca del núcleo de su Ser; es más plenamente humana” (Maslow, 1973, p. 162).



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables

10. Autotrascendencia: Es la sensación individual de estar contribuyendo con la familia, la sociedad o el mundo, según los alcances que cada persona se proponga como fin último de todo lo que es, tiene y hace. La autotrascendencia refleja la satisfacción cumbre que se experimenta como logro. Incluso cuando una obra tangible o intangible desaparece, continúa perenne el significado y el aporte.

“La consecución de la auto-realización (en el sentido de autonomía) hace paradójicamente más posible la trascendencia del yo, de la conciencia del yo y del egoísmo. Hace que para la persona sea más fácil ser homónoma, es decir, sumergirse como parte de un todo mayor que ella misma. (Maslow, 1973, p. 319).



Metacompetencias Interpersonales:

1. Empatía: Es la capacidad de percibir (sentir-emocional) y asimilar (comprender-cognitiva) lo que otro vive. *La palabra empatía proviene del griego empatheia, que significa “sentir dentro”.* Es una participación afectiva de una persona hacia la otra en sus sentimientos. De la empatía surgen: La aceptación, el agradecimiento y el reconocimiento. Incluye la habilidad para reír, divertirse, llorar o manifestar las emociones.

“Esa capacidad -la habilidad de saber lo que siente el otro- entra en juego en una amplia gama de situaciones de la vida, desde las ventas y la administración hasta el idilio y la paternidad, pasando por la compasión y la actividad política. La ausencia de empatía también es reveladora. Existe en psicópatas, criminales, raptos y abusadores de niños” (Goleman, 2007, p. 123).



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables

2. Comunicación Asertiva: Capacidad para expresar sentimientos, ideas y opiniones de manera objetiva, separando hechos e interpretaciones. Sin ser agresivo ni pasivo. Hablando con la verdad y en honestidad. Esta capacidad objetiva de comunicación implica, que la persona es capaz de separar las interpretaciones y juicios de los hechos. Puede segregar emociones de datos, evaluar el rol desde el cual se comunica y se comunican los otros. Es impecable con sus palabras y capaz de distinguir distorsiones cognitivas y otros contaminantes de la comunicación, lo que le permite asertividad y efectividad.

3. Responsabilidad: Asume el compromiso con lo declarado. Sabe diferenciar la culpa de la responsabilidad. Es capaz de crear conversaciones generativas. Asume el compromiso con lo declarado, sabe diferenciar la culpa de la responsabilidad, la confianza de la seguridad, es capaz de crear conversaciones generativas, fija límites con firmeza y sabe gestionar el cambio.

“Asumir responsabilidades; reconocer las consecuencias de las propias decisiones y acciones, aceptando los sentimientos y estados de ánimo, cumpliendo compromisos.” (Goleman, 2007, p. 348).

4. Interdependencia: Es la capacidad para interrelacionarse de manera efectiva con los demás. La persona interdependiente no busca hacerse cargo de los problemas de otros, ni acepta que le quiten sus propios retos y desafíos. Evita el control, la manipulación y toda forma errónea de convivencia.

5. Solidaridad: Capacidad para dar apoyo y colaborar a favor de las personas, los seres sintientes y el medio ambiente. Esta competencias pone en contacto a la persona con el bienestar de todos y para todos.



EMORES© Emocionalmente Responsables



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables

Estas 15 competencias se ven reflejadas en **cinco grandes dominios**: (1) Distinciones Emocionales, (2) Conciencia Emocional, (3) Gestión Emocional, (4) Autonomía Emocional, así como (5) Conciencia y Responsabilidad Emocional. Didácticamente se puede enseñar a los alumnos utilizando los dedos de la mano, tal como se marcan en la siguiente imagen:



1. Distinciones Emocionales: Aprender que no todo es tristeza, o todo es felicidad. Hay una gama importante de palabras y conceptos emocionales, que permiten identificar con claridad los sentimientos.

2. Conciencia Emocional: La conciencia se logra destinando tiempo para la introspección, observación, evaluación y reflexión sobre las emociones recurrentes, las conductas observables y los gatillos o motivadores que las detonan. Conocer las heridas emocionales, las necesidades psicoafectivas, distorsiones cognitivas, gatillos emocionales y conductas adaptativas, ayudará a conocerse y a encontrar formas de cambio.

En el modelo GROPE de la Universidad de Barcelona consideran que *“la conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Son actividades de educación emocional encaminadas al desarrollo de esta competencia, la introspección, la autoobservación, la observación de otras personas (de nuestro entorno, en los medios de comunicación, cine, televisión, literatura, etc.)”* (Bisquerra, 2015, p. 174)

EMORES© Emocionalmente Responsables

3. Gestión Emocional: El problema no es sentir o vivir ciertas emociones, sino el no saber gestionarlas para evitar consecuencias, en el caso de las negativas; o maximizarlas en el caso de los beneficios de las positivas. También implica gestionar las emociones de otros.

4. Autonomía Emocional: Ni dependiente, ni codependiente. Lograr relaciones afectivas y sociales desde la autonomía emocional, implica fortalecer la autoestima, la confianza y la seguridad personal.

GROP describe la autonomía emocional como *“la capacidad de no verse afectado por los estímulos del entorno. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación”*. (Bisquerra, 2015, p. 175).



EMORES© Emocionalmente Responsables

5. Conciencia y Responsabilidad emocional:

Las relaciones interpersonales y la diaria convivencia intersocial ameritan empatía, cordialidad y solidaridad. Aprender a vivir en sociedad funcionalmente, es primordial en el mundo global en el que vivimos.

En el Modelo Educativo propongo además que todos podemos apoyar a otros a gestionar las emociones. El maestro, el padre de familia o el líder pueden contribuir diariamente apoyando conversacionalmente a las personas (colaboradores, clientes, amigos, alumnos), a desarticular emociones y crear estados de ánimo favorables. El proceso conversacional se realiza con el Método C.R.E.O. © (Centrar, Reflexionar, Elegir y Operar).

EMORES© Emocionalmente Responsables

Pasos para aplicar un plan de intervención para la educación socioemocional:



EMORES© Emocionalmente Responsables



1. Sensibilizar: Despertar sentimientos capaces de generar una sugestión hacia el interés por aprender sobre las distinciones emocionales y desarrollar competencias. La persona requiere “desear aprender”.

2. Concientizar: Generar conciencia de los beneficios que traerá a la vida de la persona, a través de sus relaciones y resultados.

3. Educar: Ayudar a aprender sobre definiciones, conceptos y construir aprendizajes significativos de forma experiencial.

4. Practicar: Incorporar y perfeccionar las habilidades y competencias mediante la práctica constante. El líder, el docente y el padre de familia requieren ser constantes practicantes de la educación y la gestión emocional. Somos más inteligentes en la medida en la que somos más responsables de nuestras emociones y conductas.



EMORES© Emocionalmente Responsables



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables



El modelo EMORES © lo apliqué por primera vez el 5 de febrero del 2012 en el programa psicoeducativo (MER), Mujeres Emocionalmente Responsables. El modelo es la referencia pedagógica para los programas **Mujeres Emocionalmente Responsables (MER)**, **Hombres Emocionalmente Responsables (HER)**, y la formación **Facilitadores en Educación y Gestión Emocional (FEGE)**, a través de CREO Educación Integral, A.C.

Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**

**HOMBRES
EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**



También es aplicado para el otorgamiento del Distintivo EMORES © en las escuelas, empresas e instituciones que establecen por escrito, implementan, mantienen y promocionan, un programa de Educación Psicosocial que fomente el bienestar socioemocional de los colaboradores y la relación con sus proveedores y clientes. Este Distintivo se otorga a través de **IM Global Certificaciones, S.C.**

REFERENCIAS:

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. (1ª ed.). Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García Navarro, E., López Cassá, E., Moreno Romero, C., y Oriol, X. (2011). *Educación Emocional*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R., Pérez González, J. C., y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia Emocional en Educación* (1ª ed.). Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. (1ª ed.). Barcelona: Graó.
- Gardner, H. (2018). *Inteligencias Múltiples*. (1ª ed.). Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2015). *La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. (1ª ed.). Barcelona: Ediciones B.
- Maslow A. H. (2012). *El Hombre Autorrealizado*. (19. Ed.). Barcelona: Kairós.
- Créditos de imágenes: Fotografías Canva.com



Modelo para el desarrollo de competencias socioemocionales



EMORES© Emocionalmente Responsables



Luis Efraín Villa De León, Pedagogo

Cédula Profesional: 11291299, México

Luis Villa, es licenciado en Pedagogía por el Centro de Estudios Universitarios en la Ciudad de Monterrey, N.L., México. Cursó el grado de Experto Universitario en Inteligencia Emocional en la Universidad Internacional de La Rioja. Se ha formado en la Universidad de Barcelona en el Postgrado de Educación Emocional y Bienestar. Está acreditado como Professional Certified Coach ante la ICF. Se ha dedicado por más de una década a la Educación Socioemocional. Es autor del concepto EMORES© Emocionalmente Responsables. Es director de CREO Educación Integral A.C. y Presidente de IMGlobal, Certificaciones S.C.



DATOS DE CONTACTO

+52 818123 4523

 info@creo.mx

www.creo.mx

www.emores.mx