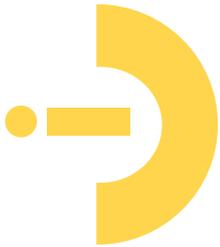


<https://doi.org/10.48102/riieb.2024.4.2.105>

## Editorial



# Competencias emocionales

## *Emotional Competencies*

Sin duda, uno de los propósitos más relevantes de la educación emocional es el desarrollo de competencias que permitan a las personas identificar, expresar y regular sus emociones de tal modo que propicien el bienestar subjetivo y social. El interés por la educación emocional no es principalmente teórico, sino práctico: lo que busca el especialista en estos temas no se circunscribe al qué (el contenido), sino que pretende abarcar el cómo (el saber hacer). Desde luego, es preciso conocer la teoría sobre los componentes biológicos de las emociones, su origen y funcionamiento; saber cuáles son las funciones y órganos cerebrales que están involucrados en este proceso e identificar los componentes sociales y culturales que influyen en su expresión. Sin embargo, todo este conocimiento tiene sentido en la medida en que podamos usarlo para poder lidiar con ellas y construir estados de bienestar.

No existe consenso sobre el concepto de “competencias emocionales”. La tradición norteamericana les llama *skills*, término que se traduce al castellano como “habilidades”, y proviene de una concepción de inteligencia emocional como un conjunto de habilidades, tal como fue definida por Salovey y Mayer (1990): la habilidad de percibir, valorar y expresar las propias emociones, la habilidad de generar emociones que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprender las emociones y regularlas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual. Esta propuesta se distingue de los modelos mixto o complejo que incluyen, además de habilidades emocionales, rasgos de personalidad y habilidades cognitivas y sociales, como es el caso del enfoque de Goleman (1997) y el modelo de Bar-On (2005).

Los modelos complejos de inteligencia emocional son más afines al concepto de competencia, que, a su vez, es más complejo que el de habilidad, ya que incorpora elementos cognitivos y actitudinales, aunque en el lenguaje cotidiano ambos términos se utilicen a menudo como sinónimos. En general, la competencia puede definir-

se como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que posibilitan que una persona se desempeñe con éxito en determinado contexto (Tobón, 2010). Ser competente implica haber pasado por un proceso de aprendizaje en el que las capacidades humanas se desarrollan en un ambiente favorable que permite que los conocimientos, las habilidades y ciertas actitudes y valores se integren de tal manera que una persona pueda desempeñarse idóneamente.

La educación basada en competencias implica un cambio de paradigma en el que el profesor deja de ser el transmisor de conocimiento y el alumno el receptor, para enfatizar el papel de este último como protagonista activo de su propio proceso de aprendizaje, el cual, además, no se circunscribe a la adquisición de conocimientos sino a la formación en habilidades, valores y actitudes. El papel del maestro o la maestra consiste en promover procesos de aprendizaje privilegiando siempre el papel activo y propositivo del estudiante para que pueda integrar saberes, habilidades, valores y actitudes al enfrentar un desafío o problema. La finalidad de este enfoque es acercar la formación escolar o académica a las problemáticas del mundo real y promover así el aprendizaje significativo.

Al trasladar este planteamiento general de la educación basada en competencias al campo de la educación socioemocional, encontramos que la concepción de competencias emocionales resulta más apropiada que el enfoque de habilidades, pues coincide con los modelos mixtos de inteligencia emocional, los cuales incluyen rasgos de personalidad, capacidades y habilidades cognitivas y se trata de movilizar todos estos recursos para conocernos a nosotros mismos, expresar y regular nuestras emociones, establecer relaciones constructivas con los demás y construir estados de bienestar.

Las competencias emocionales, según la definición de Bisquerra *et al.* (2007, p. 69), son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Al ser competencias abiertas, siempre son susceptibles de perfeccionamiento al enfrentar diversas experiencias.

El tema de las competencias emocionales es muy amplio y enfrenta retos importantes, por ejemplo, cómo determinar cuáles son las competencias emocionales relevantes; cómo identificarlas y medir su grado de desarrollo, cómo implementar un curso o experiencia educativa para desarrollarlas y evaluar el grado de logro en la formación de estas competencias, cuánto tiempo se requiere para adquirir

el dominio aceptable de cierta competencia, cómo diseñar estrategias de aprendizaje adecuadas, y otras preguntas similares de las que no contamos con una respuesta única y universal. Justamente, eso es lo que hace apasionante el tema, ya que cada experiencia aporta una nueva perspectiva y ofrece nuevas posibilidades de análisis.

En el número que ahora presentamos se abordan aspectos muy importantes de las competencias emocionales, y cada artículo brinda nuevos conocimientos que provienen de investigación de corte empírico o documental. Por ejemplo, uno de los desafíos es el de encontrar un buen instrumento para medir las competencias emocionales, tema que se trabaja en uno de los textos que presenta los hallazgos de la aplicación de un cuestionario para evaluar el desarrollo de competencias en una muestra de adultos mexicanos, lo cual sin duda invita a la realización de otros estudios similares.

Uno más de los trabajos presenta una investigación que busca conocer el nivel de desarrollo de las competencias socioemocionales y determinar su correlación con el rendimiento académico en una muestra de alumnos de sexto grado de primaria. Las autoras argumentan la necesidad de que los profesores no se centren sólo en aspectos cognitivos, sino que promuevan el desarrollo afectivo mediante la gestión de competencias socioemocionales.

Otros investigadores nos comparten los resultados de un estudio cualitativo de corte etnográfico sobre la competencia llamada conciencia emocional de docentes en formación, que toma como referencia el modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Bisquerra y Mateo (2019). El estudio resalta la importancia de conocer el nivel de desarrollo específico de una competencia emocional para establecer las necesidades educativas del futuro maestro y las estrategias pertinentes a su nivel de desempeño.

También encontramos en este número investigaciones de carácter teórico o documental que contribuyen a clarificar términos y establecer relaciones conceptuales entre distintos enfoques. Tal es el caso del artículo que pone a dialogar a la Teoría Constructiva de las Emociones de Lisa Feldman y el abordaje fenomenológico de las emociones del filósofo existencialista Jean Paul Sartre, identificando las áreas en que ambas aproximaciones podrían colaborar y complementarse para enriquecer la interpretación de las emociones desde un acercamiento más vivencial.

Otro de los textos contribuye al estudio de las emociones en educación infantil y primaria mediante una revisión bibliográfica;

además de analizar detalladamente los conceptos de emoción e inteligencia emocional, insiste en la necesidad de detectar oportunamente las emociones en los menores para contribuir a su buen desarrollo, y se proponen actividades con las cuales dinamizar la educación emocional en los centros escolares.

Los ejemplos que se han presentado sirven para demostrar que los artículos que integran este número contribuyen significativamente al conocimiento del tema y ofrecen valiosas perspectivas para el diálogo académico entre quienes se interesan por él. No hay que olvidar que, en el contexto actual, las competencias emocionales se han convertido en un aspecto crucial para el desarrollo personal y profesional, ya que influyen directamente en la calidad de vida y las relaciones interpersonales al permitirnos comprender, gestionar y expresar nuestras emociones eficazmente, al mismo tiempo que desarrollamos la capacidad de interpretar las emociones de los demás, constituyéndose así en pilares fundamentales para el bienestar personal, el desempeño laboral y la convivencia social.

Las personas que desarrollan competencias emocionales muestran una mayor resiliencia frente al estrés y los desafíos cotidianos. Por ejemplo, la autoconciencia permite a las personas identificar sus emociones y necesidades, lo que favorece la toma de decisiones más informadas y la construcción de una autoestima sólida. La autorregulación, por su parte, previene respuestas emocionales impulsivas o destructivas, como los arrebatos de ira o las crisis de ansiedad.

En el ámbito educativo, las competencias emocionales tienen un impacto notable en el éxito académico y social de los estudiantes. Incorporar la educación emocional en el currículo escolar permite que los estudiantes aprendan a conocerse, fortalezcan su autoestima, establezcan relaciones saludables y tomen decisiones responsables (Fernández *et al.*, 2006).

De igual manera, en la formación de profesionales a nivel universitario, especialmente en áreas como psicología, enseñanza, trabajo social y salud, el desarrollo de competencias emocionales es fundamental. Estos profesionales, debido a la naturaleza de sus funciones, a menudo se enfrentan a situaciones de alta carga emocional y deben ser capaces de gestionar tanto sus propias emociones como las de las personas a las que asisten.

Como se ha señalado, el desarrollo de competencias emocionales es un proceso complejo que requiere práctica consciente y autoconocimiento. Esto puede ser difícil en un entorno que prioriza

la productividad y los resultados tangibles por encima del bienestar emocional. Uno de los principales desafíos es la escasez de tiempo y recursos dedicados a la educación emocional, tanto en el hogar como en las instituciones educativas. Sin embargo, es preciso buscar tiempo para ello, pues en un mundo cada vez más interconectado y desafiante, las competencias emocionales se han vuelto imprescindibles para navegar con éxito las complejidades de la vida moderna. Promover su desarrollo en todos los contextos es una inversión valiosa para el futuro de las personas y de la sociedad en su conjunto. Esperamos que el presente número contribuya a avanzar en este propósito.

## Referencias

- Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Issues in Emotional Intelligence*, (1), 1-28.
- Bisquerra, R., y Mateo, A. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10) 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., y Pizarro, D. (2006). El papel de la inteligencia emocional en la ansiedad y la depresión entre los adolescentes. *Investigación de diferencias individuales*, 4, 16-26. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.460.6858&rep=rep1&type=pdf><http://>
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9(3), 185-211.
- Tobón, S. (2010). La formación por competencias y la calidad en la educación. *Teoría y Praxis Investigativa*, (5), 1.

Hilda Ana María Patiño Domínguez  
Universidad Iberomericana Ciudad de México, México  
<https://orcid.org/0000-0002-8863-7238>