MODELO PENTAGONAL DE LAS COMPETENCIAS DE BISQUERRA

EL MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

- ES EL MODELO DEL QUE PARTIMOS- DEL AUTOR BISQUERRA. Se trata de un modelo de competencias o habilidades emocionales que plantea Bisquerra ya en 2009 en el que estructura en cinco grandes bloques o competencias que son las siguientes:
 - 1. Conciencia emocional
 - 2. Regulación emocional
 - 3. Autonomía personal
 - 4. Competencia social
 - 5. Habilidades de vida para el bienestar.

MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS EMOCIONALES



MODELO PENTAGONAL DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

- Desde nuestro centro partimos de este modelo, hemos ido analizando cada competencia y hemos trabajando distintas habilidades de las mismas, ya hemos comentado que aunque en principio nos dirigíamos principalmente a ALUMNADO CON NECESIDADES sobre la marcha en la evaluación continua se ha considerado imprescindible generalizarlo a todo el alumnado.
- Tendremos en cuenta que cada competencia incluida en este modelo esta subdividida a su vez en una serie de microcompetencias, que recojo a continuación:

MODELO PENTAGONAL- CONCIENCIA EMOCIONAL:

- 1. Conciencia emocional: es capacidad la de toma de conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Incluye: habilidad para captar el clima emocional de un contexto. En concreto:
 - Toma de conciencia de las propias emociones.
 - Dar nombre a las emociones.
 - Comprensión de las emociones de los demás.
 - Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

MODELO PENTAGONAL - REGULACIÓN EMOCIONAL:

- 2. Regulación emocional: capacidad para el manejo de las emociones de forma apropiada.
- Qué supone?
 - Tomar conciencia de la relación entre emoción, conducta y congnición, (en mi opinión, lo concretaremos en grupo con mis compañeras da respuesta a lo que soy, lo que hago y lo que pienso; relacionándolo con el modelo cognitivo.
 - Poseer estrategias adecuadas de afrontamiento
 - Capacidad para autogenerarse emociones positivas
 - Entre otras.

MODELO PENTAGONAL REGULACIÓN EMOCIONAL:

- ¿Cuáles son las microcompetencias que la configuran?
 - Expresión emocional (que sea apropiada). Creemos que es la base en alumnos con TEA.
 - Regulación de emociones y sentimientos. Muy relevante claro.
 - Habilidades de afrontamiento.
 - Competencia para autogenerar emociones positivas.

•

MODELO PENTAGONAL- AUTONOMÍA EMOCIONAL:

- 3. Autonomía emocional: incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran:
 - La autoestima.
 - La actitud positiva ante la vida.
 - La responsabilidad.
 - La capacidad para analizar críticamente las normas sociales.
 - La capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

MODELO PENTAGONAL. AUTONOMÍA EMOCIONAL:

- Como microcompetencias incluye las siguientes:
 - Autoestima
 - Automotivación
 - Autoeficacia emocional
 - Responsabilidad
 - Actitud positiva
 - Análisis crítico de normas sociales
 - Resiliencia.

MODELO PENTAGONAL - COMPETENCIA SOCIAL:

- Competencia social: es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.
- ¿Qué implica? Dominar una serie de HHSS básicas, capacidad de comunicación efectiva, respeto, asertividad, actitudes prosociales, entre otras.

M.PENTAGONAL COMPETENCIA SOCIAL:

- Las microcompetencias que incluye:
 - Dominar las habilidades sociales básicas
 - El respeto por los demás.
 - Practicar la comunicación receptiva.
 - Practicar la comunicación expresiva.
 - Compartir emociones.
 - Comportamiento prosocial y cooperación.
 - Asertividad
 - Prevención y resolución de conflictos.
 - Capacidad para gestionar situaciones emocionales.

MODELO PENTAGONAL - COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR:

5. Competencias para la vida y el bienestar:

 Capacidad para adoptar los comportamientos considerados apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente desafíos diarios de la vida:

personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

¿Qué permiten? organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de bienestar, satisfacción.

MODELO PENTAGONAL - COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR:

- ¿Qué permiten? organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de bienestar, satisfacción.
- ¿Qué microcompetencias incluye?
 - Fijar objetivos adaptativos
 - Toma de decisiones
 - Buscar ayuda y recursos
 - Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.
 - Bienestar emocional.
 - Fluir (personalmente considero que es el mejor estado, ya sea fluir estudiando una oposición, trabajando en el centro educativo, haciendo la comida o en una charla interesante).

REFERENCIAS

- Bisquerra Alzina, Rafael (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, España: Sintesis. p. 147.
- Bisquerra Alzina, Rafael. <u>«GROP»</u>.
- Bisquerra Alzina, Rafael (2017). Modelo de orientación. Dedica un capitulo al tema de las emociones.

REFERENCIAS

- Otros manuales del mismo autor consultados, o con propósito de revisión, por ejemplo:
 - Un modelo de competencias emocionales. Recuperado de https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/un-modelo-de-competencias-emocionales/
 - Educación emocional y bienestar (2000).
 - Psicopedagogía de las emociones (2009).
 - La educación emocional en la práctica (2010).
 - Educación emocional. Propuestas para educadores y familias (2011).
 Orientación, tutoría y educación emocional (2012).

REFERENCIAS

- Cuestiones sobre bienestar (2013).
- Prevención del acoso escolar con educación emocional (2014).
- La inteligencia emocional en la educación (2015).
- Universo de emociones (2015), 10 ideas clave.
- Educación emocional (Graó, 2016).
- La fuerza de la gravitación emocional (Ediciones B, 2016)
- Gimnasia emocional y coaching (Horsori, 2016).
- Diccionario de emociones y fenómenos afectivos (PalauGea, 2016)
- Política y emoción (Pirámide, 2017).
- Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación (2019, Horsori).
- Manuales de orientación e intervención.
- Modelos de orientación educativa. Recuperado de <u>file:///Users/beatrizgonzalezperez/Downloads/2950-Texto%20del%20art%C3%ADculo-942-I-10-20180208.pdf</u>

AGRADECIMIENTOS

- Gracias a Luís del CFIE por la ayuda en la realización del grupo de trabajo, sus aportaciones y por ser un ejemplo de buen trato en las emociones.
- Como reflexión final, somos espejos y cuando recibimos emociones positivas o son amables con nosotros como lo hemos sido en este grupo reflejamos también emociones positivas. Da gusto trabajar con "personas emocionales", educar en las emociones es la forma de cambiar el mundo.
- Desde el corazón.
- Gracias, Gracias, y mil veces gracias.

Beatriz González Pérez