



## Competencias de Gestión y Desarrollo Personal.

Dentro de las competencias de gestión y desarrollo personal, cabe destacar la importancia del autoconcepto y la autoestima del sujeto. El autoconcepto se puede definir como, el *conjunto de representaciones, creencias, aptitudes y de sentimientos que el sujeto elabora sobre si mismo, esencialmente en las interacciones sociales que mantiene* (Bariaud y Rodríguez Tome, 1998). Esta representación de si mismo se genera progresivamente desde la infancia y la juventud, y se produce de la interacción social externa hacia el interior psicológico. Una baja autoestima puede producir problemas en el desarrollo profesional. Vinculada con el autoconcepto, la autoeficacia hace referencia a un constructo sociocognitivo, *que emite un juicio de valor autoreferido sobre la capacidad o competencia para llevar a cabo algún tipo de actuación, o lograr cierto objetivo* (Bandura, 1987; Lozano, 2006). La expectativas de autoeficacia esta muy relacionada con la motivación para la acción.

La inteligencia emocional es otra de las competencias que engloba las habilidades para controlar nuestro sentimientos y los de los otros, para discriminar entre ellos, y utilizar esa información para guiar nuestro pensamiento y actuar. Goleman (1996), la define como *la capacidad de reconocer nuestros propios sentimiento y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien nuestras emociones y las de los otros*. Goleman, (1997) considera cinco tipos de competencias emocionales;

Competencias emocionales de tipo intrapersonal		
Conciencia de uno mismo	Conciencia emocional. Valoración positiva de sí mismo.	Confianza en uno mismo.
Autorregulación	Autocontrol. Fiabilidad. Responsabilidad.	Adaptación. Innovación.
Motivación	Motivación de logro. Compromiso.	Iniciativa. Compromiso.
Competencias emocionales de tipo interpersonal.		
Empatía (Capacidad para entender a los demás y sus actuaciones).	Comprensión de los demás. Desarrollo de los demás. Orientación hacia el servicio.	Aprovechamiento de la diversidad. Compromiso social.
Habilidades Sociales (Saber manejar las emociones propias y las de los demás en las relaciones interpersonales, incluyendo las competencias interculturales..)	Influencia. Comunicación. Liderazgo. Catalizador del cambio.	Resolución de conflictos. Establecimientos de vínculos. Colaboración y cooperación. Habilidades de equipo.

Fuente Goleman, D. (1997). *La práctica de la inteligencia emocional*. En Rodríguez García, M.F. (2012, p.72)