



**Nombre del alumno:**

José caralampio Jiménez Gómez

**Nombre del profesor:**

Sandy Naxchiely Molina Román

**Nombre del trabajo:**

Mapa conceptual

**Materia:**

Proyección profesional

**Grado:**

Octavo cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero del  
2022

## Competencias personales

- El sector laboral está dominado en la actualidad por la tecnología y las relaciones virtuales.

### Adaptabilidad

- Afronta los cambios.
- Las empresas valoran cada vez más la flexibilidad de sus empleados a la hora de hacer frente a cambios o imprevistos y de aportar soluciones de forma ágil y eficaz.
- La iniciativa, la proactividad y la flexibilidad son habilidades relacionadas con esta competencia que ayudan a reforzarla.

### Aprendizaje

- Nunca se sabe lo suficiente.
- La voluntad de aprendizaje continuo es una competencia muy valorada por las organizaciones.
- Muchas empresas consideran hoy en día el aprendizaje como un activo decisivo y estrechamente vinculado con la competitividad.

### Colaboración

- Crea un espíritu de equipo.
- El trabajo del siglo XXI no se entiende sin esta perspectiva colaborativa, transversal y vertical, entre compañeros, grupos, departamentos y proveedores de una misma empresa.

### Comunicación

- Construye relaciones eficaces y honestas.
- Una persona competente en materia de comunicación es capaz de transmitir información de forma fluida, clara y veraz.

### Creatividad

- Abre la mente, imagina y sueña.
- Relacionada con la innovación, la creatividad consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones.

### Gestión de la información

- Haz más con menos.
- La sociedad actual está sobrecargada de datos, información y conocimiento.

### Inteligencia social

- Las emociones también cuentan.
- La inteligencia social o emocional muestra la capacidad de conectar con los demás.

### Lealtad

- El bien común es lo primero.
- Las empresas buscan empleados comprometidos y leales con la cultura y con los objetivos de la organización, personas que busquen el bien común por encima de sus propios intereses.

### Motivación

- Cada día es un regalo.
- La motivación es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir con ella hasta su total ejecución.

### Responsabilidad

- Tus éxitos y fracasos son tuyos.
- La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin, gestionando cada parte del proceso.

- Las competencias profesionales, son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.
- Las competencias técnicas de una profesión son valoradas para los empleadores, pero cada vez se valoran más todas aquellas competencias transversales que te ayudan a diferenciarte de los demás y te hacen más apto para un tipo de trabajo.

- Tipos de competencias
  - Competencias de base.
    - Las competencias de base son aquellas que permiten el acceso a una formación o a un trabajo.
    - Son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo.
  - Competencias técnicas.
    - Las competencias técnicas hacen referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son específicas de un puesto de trabajo en concreto.
  - Competencias transversales.
    - Las competencias transversales son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

Competencias profesionales

- Competencias transversales
  - Capacidad de resolución de problemas.
    - Disposición y habilidad para enfrentarse y dar respuesta a una situación determinada mediante la organización y/o aplicación de una estrategia .
  - Capacidad de organización del trabajo.
    - Disposición y habilidad para crear las condiciones adecuadas de utilización de los recursos humanos o materiales.
  - Responsabilidad en el trabajo
    - Disposición para implicarse en el trabajo, considerándola la expresión de la competencia profesional y persona.
  - Capacidad de trabajar en equipo
    - Disposición y habilidad para colaborar de manera coordinada en la tarea realizada
  - Autonomía
    - Capacidad de realizar una tarea de forma independiente, ejecutándola de principio a fin, sin necesidad de recibir ninguna ayuda o apoyo.
  - Relación interpersonal
    - Disposición y habilidad para comunicarse con los otros con el trato adecuado, atención y simpatía.

- La oralidad o imagen verbal es una de las imágenes subordinadas a la imagen personal o institucional que más peso tienen en la conformación de la percepción debido a que los estímulos que la conforman son las palabras en su forma oral o escrita.

- El manejo de la ansiedad
  - Para poder manejar las sensaciones desagradables de la ansiedad, tal vez les sea útil saber que corresponden a un proceso físico-químico natural.
  - Resulta que ante cualquier situación de emergencia, nuestro cuerpo genera una droga natural que se llama adrenalina

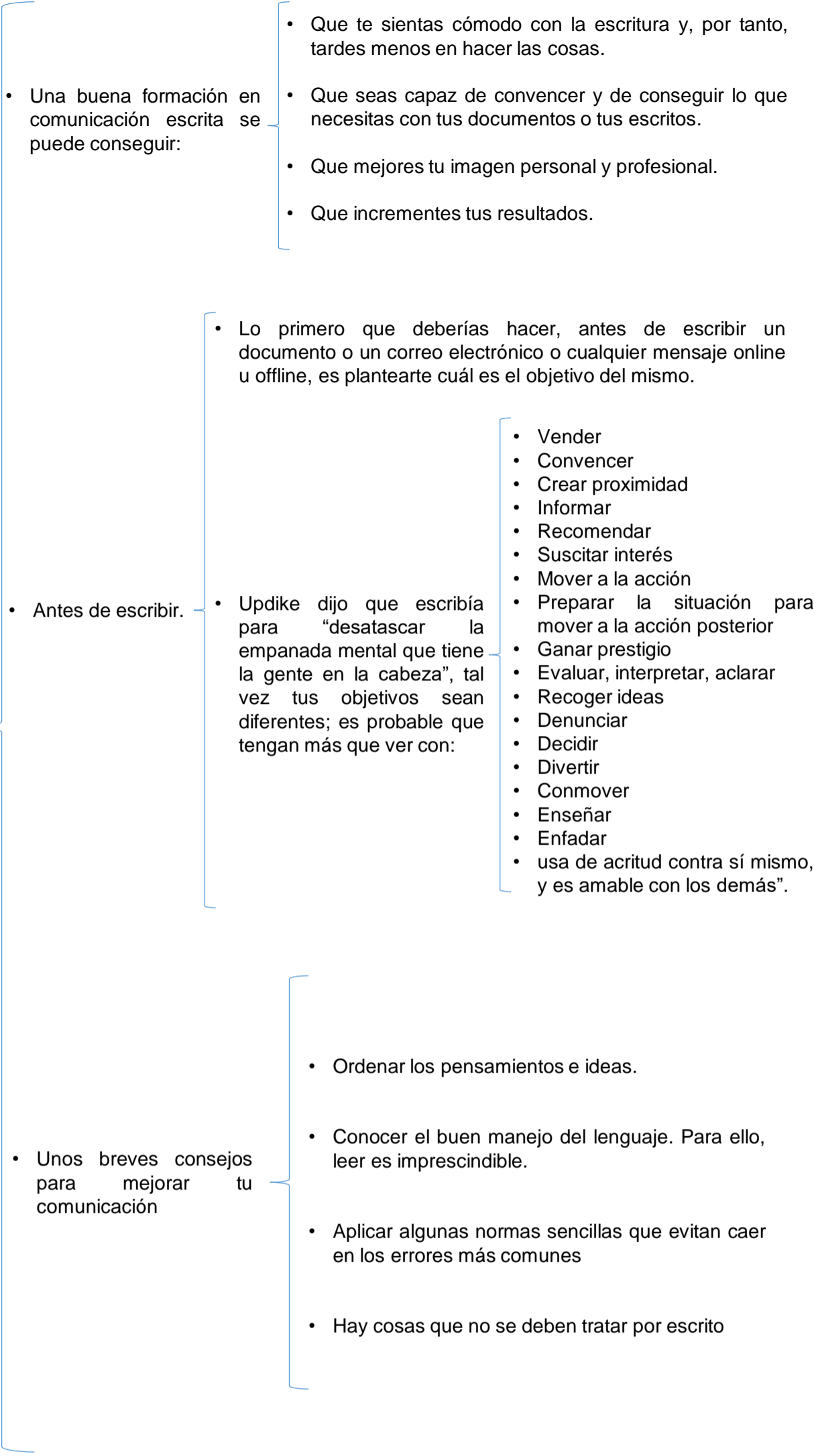
- La respiración
  - La respiración es la base de un buen funcionamiento orgánico y su práctica correcta mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual.
  - La respiración profunda, también conocida como diafragmática, se logra al enviar más aire hacia la base de los pulmones y músculo llamado diafragma se mueve por necesidad.

- La sonrisa
  - Con respecto a la sonrisa sabemos que ésta produce un efecto en dos direcciones:
    - Hacia fuera
    - Hacia dentro.

## Oralidad

- Requisitos que debe cumplir todo mensaje.
  - Sencillez
    - Para lograr la sencillez es necesario que adecuemos nuestro mensaje al lenguaje que nuestro público requiere.
  - Conocimiento
    - La clave maestra para que casi siempre puedan hablar acerca de algo es sólo referirse a lo que saben, lo que sienten, lo que piensan o lo que han vivido.
  - Brevedad
    - En comunicación lo menos es más.
    - Al componer un mensaje lo más difícil será saber qué quitar y no qué agregar.
    - Para hacer un mensaje inmortal, no necesitan hacerlo eterno.
  - Orden
    - El orden es un requisito indispensable que se debe cumplir para facilitarle a la audiencia el seguimiento de nuestras ideas y se cumple si procuramos seguir un esquema de estructura similar al de una construcción.
  - Convicción
    - Motivar la acción de una audiencia vendría a ser prácticamente imposible si careciéramos del convencimiento de lo que estamos diciendo

**Expresión escrita**



**Bibliografía:**

UDS.2022. Antología de proyección profesional. Utilizado el 12 de febrero del 2022.

URL:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/170abbd3eaf380a628558389d468cb88.pdf>