



**Candelaria Elizabeth González Gómez**

**Sandy Naxchiely Molina Roman.**

**Cuadro Sinóptico.**

**Proyección profesional.**

**8 A**

Comitán de Domínguez Chiapas a Febrero 2022

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

Competencias personales

Son demandas profesionales que puedan aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo, como:

- Adaptabilidad.
- Aprendizaje.
- Colaboración.
- Comunicación.
- Creatividad.
- Gestión de la información.
- Inteligencia social.
- Lealtad.
- Motivación.
- Responsabilidad.

Competencias personales

Son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.

Tipos:

- ❑ 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: 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: son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.

Autonomía, responsabilidad en el trabajo, relación interpersonal, responsabilidad en el trabajo, etc.

Competencias personales

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.

Las sensaciones desagradables de la ansiedad, tal vez les sea útil saber que corresponden a un proceso físico-químico natural del que es prácticamente imposible escapar.

Parea manejar la ansiedad:

- Respiración.
- Sonrisa.



## Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2022. Antología de Proyección profesional. PDF. Recuperado el 14 de febrero del 2022.