



**Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas**

**Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina.**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.**

**Materia: Proyección personal.**

**Grado: 8vo. Cuatrimestre.**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Febrero de 2022.

## 2.5. COMPETENCIAS PERSONALES

### Concepto

El sector laboral está dominado en la actualidad por la tecnología y las relaciones virtuales. Por ello, cada vez más empresas demandan profesionales con una serie de competencias personales que puedan aplicar de forma transversal a su puesto de trabajo. Estas competencias aportan éxito y un importante valor añadido a la organización, y las compañías lo saben.

### Adaptabilidad

Afronta los cambios. La iniciativa, la proactividad y la flexibilidad son habilidades relacionadas con esta competencia que ayudan a reforzarla.

### Aprendizaje

Nunca se sabe lo suficiente. Consiste en ampliar los conocimientos más allá de un área de trabajo concreta y en actualizarse de manera continua respecto a las nuevas metodologías.

### Colaboración

Crea un espíritu de equipo.

### Comunicación

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

### Creatividad

Abre la mente, imagina y sueña. Consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones diferentes para crear nuevos productos o servicios.

### Gestión de la información

Haz más con menos. Se trata de saber organizar los datos de los que dispones de la manera más útil para tu provecho y el de tu empresa.

### Inteligencia social

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

### Lealtad

La lealtad en una organización depende de la calidad moral y de los valores de los empleados, pero también del trato que la empresa les dé como personas.

### Motivación

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

### Responsabilidad

La responsabilidad es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin.

## ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

## 2.6 COMPETENCIAS PROFESIONALES

### Concepto

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

### Tipos de competencias

- Competencias de base.
- Competencias técnicas.
- Competencias transversales.

### Para el ejercicio eficaz de una profesión, tiene tres tipos de competencias

- Competencias transversales.

- Capacidad de resolución de problemas.
- Responsabilidad.
- Autonomía
- Relación interpersonal.

## 2.7 ORALIDAD

### Concepto

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.

### Manejo de la ansiedad

- La respiración { La respiración es la base de un buen funcionamiento orgánico y su práctica correcta mejora nuestro rendimiento físico, mental y espiritual.
- La sonrisa { La sonrisa produce un efecto en dos direcciones: hacia fuera y hacia dentro. Sonreír es el principal código de comunicación no verbal para transmitir confianza.

### Requisitos que debe cumplir todo mensaje

- Sencillez.
- Conocimiento.
- Brevedad.
- Orden.
- Convicción.

## 2.8 Expresión escrita

### Características

La eficacia en la comunicación escrita profesional dependerá de si somos capaces de adaptarla al destinatario y causar el efecto que deseamos. Una buena formación escrita puede conseguir que te sientas cómodo, que comprendas mejor los textos, que seas capaz de convencer, que mejores tu imagen personal y profesional y que incrementes tus resultados.

### Antes de escribir

- Plantear el objetivo del mismo.
- Los objetivos pueden ser diferentes como vender, convencer, informar, recomendar, ganar prestigio, evaluar, interpretar, aclarar, recoger ideas, denunciar, decidir, conmover, enseñar, etc.
- En el momento de redactar se debe escribir correctamente, respetar las reglas básicas de gramática y ortografía, evitar obstáculos para lograr la eficacia.

### Algunos breves consejos para mejorar la comunicación

- Ordenar los pensamientos e ideas.
- Conocer el buen manejo del lenguaje.
- Aplicar algunas normas sencillas.
- No usar frases demasiado largas.
- Evitar los sustantivos.
- No divagar.

### BIBLIOGRAFÍA:

UDS. Universidad del Sureste. (2022). Antología de proyección profesional. Unidad II. Plataforma digital, PDF. Recuperado el 12 de febrero de 2022.