

Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico unidad 2

Materia: Proyección profesional

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: B

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

2.5 competencias profesionales

- Adaptabilidad { Afronta los cambios, la iniciativa, la pro actividad y la flexibilidad son habilidades relacionadas con esta competencia que ayudan a reforzarla
- Aprendizaje { La voluntad de aprendizaje continuo es una competencia muy valorada por las organizaciones, consiste en ampliar los conocimientos más allá de un área de trabajo concreta y en actualizarse de manera continua respecto a las nuevas metodologías, procesos o técnicas relacionadas con tu profesión.
- 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. Relacionada con la innovación, la creatividad consiste en tener la capacidad de generar ideas, perspectivas y soluciones diferentes para crear nuevos productos o servicios, mejorar ámbitos ya existentes, desarrollar nuevas metodologías o modelos de negocio, etc.
- 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, muestra la capacidad de conectar con los demás, se trata de una capacidad imprescindible a la hora de colaborar y construir relaciones positivas con grupos de personas en contextos diferentes
- 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 { Es la capacidad de sentirse estimulado por una actividad tanto para iniciarla como para proseguir con ella hasta su total ejecución
- Responsabilidad { Es la capacidad para asumir el control de tus actividades y supervisar un proyecto de principio a fin, gestionando cada parte del proceso, implica también ser capaz de responder a los resultados, sean estos positivos o negativos, y de admitir los posibles errores.

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

2.6 Competencias profesionales

- **Definición** { Son todas aquellas habilidades y aptitudes que tienen las personas que les permiten desarrollar un trabajo de forma exitosa.
- **Tipos de competencias según el modelo ISFOL1**
 - 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.
 - 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.
 - Las competencias transversales son todas aquellas habilidades y aptitudes que hacen que un trabajador desarrolle de forma eficaz su trabajo.
- **Competencias transversales**
 - Capacidad de resolución de problemas
 - Capacidad de organización del trabajo
 - Responsabilidad en el trabajo
 - Capacidad de trabajar en equipo
 - Autonomía
 - Relación interpersonal
 - Capacidad de iniciativa o habilidad y disposición para tomar decisiones sobre propuestas o acciones

2.7 Oralidad

- **Definición** { 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.
- **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 del que es prácticamente imposible escapar.
 - Nuestro cuerpo genera adrenalina y es la que nos da fuerza, resistencia al dolor, valentía y muchas otras cualidades que nos permitirán hacer cosas que normalmente no podríamos.
 - La adrenalina tiene efectos físicos secundarios desagradables entre los que se encuentran: producir sudoración excesiva, movimientos corporales incontrolados como temblor de piernas y manos, parálisis total o parcial y sensación de asfixia, reacciones que si bien son desagradables, también son normales.
 - Existen dos antídotos efectivos para abatir los efectos secundarios como lo es la respiración y la sonrisa.
- **Requisitos para un buen mensaje**
 - Sencillez
 - Conocimiento
 - Brevedad
 - Orden
 - Convicción

ACCIONES ESTRATÉGICAS PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL

2.8 Expresión escrita

- Características:
 - La diferencia de lo que decimos hablando, lo que escribimos permanece y dice mucho de nosotros.
 - escribir bien no es sinónimo de escribir eficazmente.
 - Sigmund Freud escribió en su “Introducción al psicoanálisis” una síntesis magnífica del poder de la palabra escrita. “Las palabras, primitivamente, formaban parte de la magia y conservan todavía en la actualidad algo de su antiguo poder.
 - Las palabras provocan afectos emotivos y constituyen el medio general de la influencia recíproca de los hombres

- Una buena escritura puede conseguir
 - Que te sientas cómodo con la escritura y, por tanto, tardes menos en hacer las cosas
 - Que comprendas mejor los textos que lees y saques ideas y conclusiones
 - Que seas capaz de convencer y de conseguir lo que necesitas con tus documentos o tus escritos.
 - Que mejores tu imagen personal y profesional
 - Que incrementes tus resultados

- Puntos de la comunicación escrita
 - Antes de escribir
 - ❖ Plantéate en cada ocasión si es mejor escribir un email o hacer una llamada
 - ❖ plantearte cuál es el objetivo del mismo
 - ❖ John Updike dijo que escribía para “desatascar la empanada mental que tiene la gente en la cabeza”

 - Ponernos a redactar
 - Escribe correctamente
 - Utiliza frases cortas
 - Evita el uso de subordinados
 - Escribir párrafos cortos
 - Cuando sea posible evitar el indicativo
 - Evitar el uso del subconjunto y el condicional
 - Jerarquizar la información
 - Utilizar un lenguaje positivo

 - Consejos para mejorar tu comunicación
 - Ordenar los pensamientos e ideas
 - Conocer el buen manejo del lenguaje
 - Aplicar algunas normas sencillas
 - Entender que hay cosas que no se deben tratar por escrito.

 - Normas para no cometer errores
 - No abuses de jergas o tecnicismos
 - Humaniza tus textos y evita sustantivos
 - No divagues
 - No uses frases demasiado largas

Fuente de información

- ❖ UDS. Antología Proyección profesional. Recuperado el 12 de febrero del 2022. PDF