

**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
    - ❖ Plántate 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