



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alexis Francisco Villatoro Diaz.

Nombre del tema: Cuadro sinóptico.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección Profesional.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social Y Gestión Comunitaria.

Cuatrimestre: Octavo.

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

Competencias personales

se refieren al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que posee una persona para desarrollar con normalidad las diferentes tareas a las que tiene que enfrentarse.

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. 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.

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. Aunque seas muy bueno en lo tuyo, has de ser capaz de trabajar en equipo, de compartir de colaborar y de ayudar a otros de manera coordinada.

El trabajo del siglo XXI no se entiende sin esta perspectiva colaborativa, transversal y vertical.

Comunicación.

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

expresa sus pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones adaptándose a los diferentes contextos.

Creatividad.

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

mejorar ámbitos ya existentes, desarrollar nuevas metodologías o modelos de negocio, etc.

Inteligencia social

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

Las organizaciones valoran a aquellos profesionales que son capaces de expresar y gestionar sus emociones y de captar las de aquellos

Lealtad.

El bien común es lo primero. Las empresas buscan empleados comprometidos y leales con la cultura y con los objetivos de la organización.

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.

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

Competencias profesionales

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.

Tipos de competencias

Existen muchas definiciones de competencias, como también modelos, a continuación, te mostramos cómo se estructuran las competencias según el modelo ISFOL1.

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

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. Algunos ejemplos de estas competencias son el conocimiento y dominio de la lengua materna, el conocimiento de una lengua extranjera.

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

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 o secuencia operativa -identificación del problema, diagnóstico, formulación de soluciones y evaluación- definida o no para encontrar la solución.

Oralidad

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.

Tener una buena imagen verbal es requisito indispensable para triunfar en el juego de la vida. Un individuo que sabe expresarse correctamente, independientemente de los estudios profesionales que haya cursado.

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 del que es prácticamente imposible escapar.

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.

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.

Requisitos que debe cumplir todo mensaje

Para poder cumplir con la transmisión eficiente de nuestro mensaje debemos de poner cuidado en que nuestra participación cubra una serie de requisitos.

- Sencillez
- conocimiento.
- Brevedad.
- Orden.
- Convicción.

Expresión escrita.

La expresión escrita es una de las denominadas destrezas lingüísticas, la que se refiere a la producción del lenguaje escrito. La expresión escrita se sirve primordialmente del lenguaje verbal, pero contiene también elementos no verbales, tales como mapas, gráficos, fórmulas matemáticas, etc.

Buena formación en comunicación escrita se 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.

Algunos breves consejos para mejorar tu comunicación.

- Ordenar los pensamientos e ideas.
- Conocer el buen manejo del lenguaje. Para ello, leer es imprescindible.
- Aplicar algunas normas sencillas que evitan caer en los errores más comunes.

Errores más comunes:

- No abuses de jergas o tecnicismos. Procura no escribir como un burócrata oficial, ni utilizar palabras que tu interlocutor pueda no entender.
- No uses frases demasiado largas.
- Humaniza tus textos, no escribas como si el otro fuera una máquina. Ponte mentalmente su retrato delante y piensa en la otra persona.
- Evita los sustantivos. Funcionan mejor los verbos de acción.
- No divagues. Sé concreto.

- Procura no criticar a alguien por escrito; puede que acabe llegándole a la persona y no es lo mismo que te cuenten que fulanito ha dicho esto y lo otro, a verlo escrito.
- No escribas sobre rumores (ni siquiera en un chat), es probable que ese escrito caiga ante los ojos equivocados.
- Si te enfadas, no respondas hasta varias horas después.
- Evita los temas confidenciales.
- Si puedes, evita escribir de precios. Si no, cuida cómo los presentas.
- Ojo con los anglicismos y las siglas. Su uso suena

Hablar de imagen es hablar de un tema que nos compete a todos, dado que siempre vamos a tener una imagen que cuidar: mi imagen personal, profesional o la imagen de la empresa que representamos. Pero proyectar esa imagen que todos queremos tener no es cosa fácil ya que entran en juego muchos aspectos que deben ser tomados en cuenta para lograr el equilibrio y conseguir nuestro objetivo. Lo interesante de este tema es que la imagen es modificable, la podemos cambiar o transformar y así sacar un mayor provecho de ella.

La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada. Aunque no seamos conscientes, todos proyectamos nuestra personalidad a través de la imagen que ofrecemos al exterior. la imagen personal es nuestra carta de presentación. Y es en este proceso de autoconocimiento donde mi trabajo tiene el papel más importante, para ayudarte a gustarte, a sentirte bien contigo, con el objetivo de proyectar siempre lo mejor de ti.

Fuentes de informacion.

[Pep Rubio 3.0: Competencias personales](#)

[CVC. Diccionario de términos clave de ELE. Expresión escrita. \(cervantes.es\)](#)

[Qué es la imagen personal para mi \(silviafoz.com\)](#)

Antología UDS.