



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno; Karla Alejandra cadena maza.

Nombre del tema; cuadro sinóptico

Parcial;

Nombre de la Materia; proyección profesional

Nombre del profesor; Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura; psicología general.

Cuatrimestre 8vo.

### 3.7 Niveles de adquisición de competencias profesionales

Se precisa que para la adquisición de las diferentes competencias se incida en diferentes niveles o dimensiones en los que el aprendizaje se conforma;

- dimensión personal. El autocontrol, como la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos (ante provocaciones, oposición u hostilidad cuando se aprende o trabaja en situaciones de estrés).
- ámbito profesional. Conlleva, por parte en las escuelas, la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace; entre lo que se aprende y lo que se experimenta.
- dimensión organizacional. Hablamos de organizaciones que saben dónde van, qué son y qué quieren ser, organizaciones que conocen sus debilidades y fortalezas atentas a las amenazas y oportunidades del entorno.

### 3.8 Competencias específicas.

Son las requeridas para el desempeño de una ocupación en concreto, están relacionadas más con funciones o puestos de trabajo.

- 3.8.1 Competencias Personales
  - Confianza en sí mismo. Esto supone mostrar confianza en las propias capacidades, decisiones y opiniones.
  - Autocontrol. Es la capacidad de mantener bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo y sentimientos.
  - Visión Positiva. Es tener una perspectiva optimista sobre la vida
  - Gestión del Estrés. Es la capacidad de soportar la presión en situaciones difíciles o sometidas a múltiples demandas.
  - Asertividad. Implica saber comunicar nuestras opiniones sin agresividad ni con temor, pero con fundamento y criterio.
- 3.8.2 Competencias de logro
  - Orientación al resultado. Supone enfocarse en obtener el máximo rendimiento de los esfuerzos y recursos enfocándose en la productividad
  - Iniciativa. está en actuar sin que nadie nos lo indique u ordene.
  - Responsabilidad. está asociada a la conciencia que tenemos sobre las consecuencias de nuestros actos u omisiones
  - Planificación y organización: Es prever las cosas y gestionar eficazmente los recursos necesarios, especialmente el propio tiempo
- 3.8.3 Competencias de colaboración.
  - Empatía. Las personas que la poseen saben escuchar de forma activa y les mueve el deseo genuino de comprender al otro.
  - Trabajo en equipo. Es la habilidad para participar activamente en la consecución de una meta común, incluso cuando el objetivo no repercute directamente con el interés personal.
  - Flexibilidad. Implica mente abierta, capacidad de aprendizaje y disposición al cambio, así tolerancia y respeto genuino a los demás.
- 3.8.4 Competencias de movilización.
  - Liderazgo. Liderar es conseguir que las cosas sucedan a través de la acción de otras personas.
  - Comunicación. Esta capacidad implica poseer habilidad para captar la atención y dominar el lenguaje verbal y no verbal, para conseguir que los demás comprendan las ideas y conceptos.
  - Orientación al servicio al cliente. Supone actuar desde el deseo y el compromiso personal para cumplir con los pedidos, deseos y expectativas de los clientes.
  - Resolución de conflictos. Es ser capaz de desactivar conflictos y mediar entre las partes favoreciendo la comunicación y el respeto mutuo.
  - Desarrollo de otros